PRO-FORM®

PF 4.0

MANUAL DEL USUARIO

Nº de Modelo PETL40907.0
Nº de Serie _____

Escriba el número de serie en el espacio de arriba para futuras referencias

Calcomanía con el Número de Serie

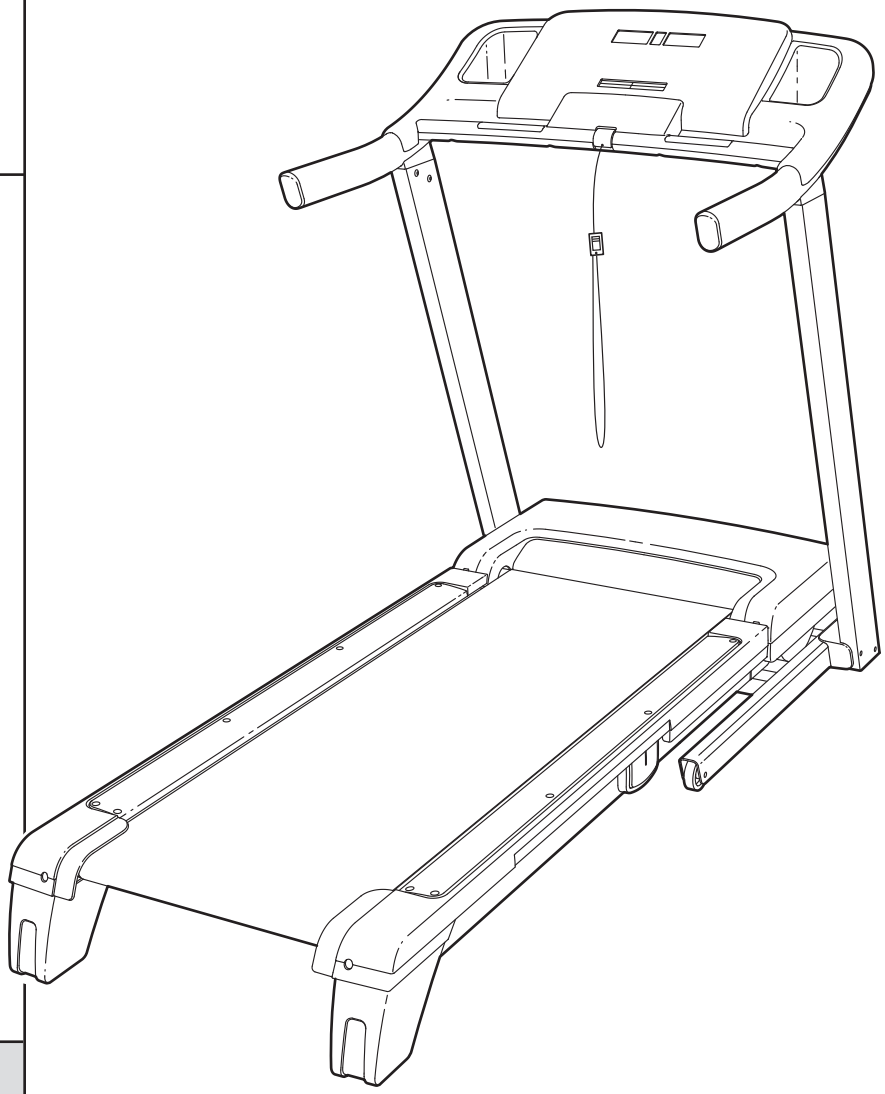
¿PREGUNTAS?

Como fabricante, nosotros estamos cometidos a proveer satisfacción completa al cliente. Si tiene alguna pregunta, o si faltan piezas, por favor llame al:

900 460 410

correo electrónico:
serviciotecnico@imagefitnesss.es

página de internet:
www.iconsupport.eu



⚠ PRECAUCIÓN

Antes de usar el equipo, lea cuidadosamente todas las advertencias e instrucciones de este manual. Guarde el manual para futuras referencias.

Página de internet

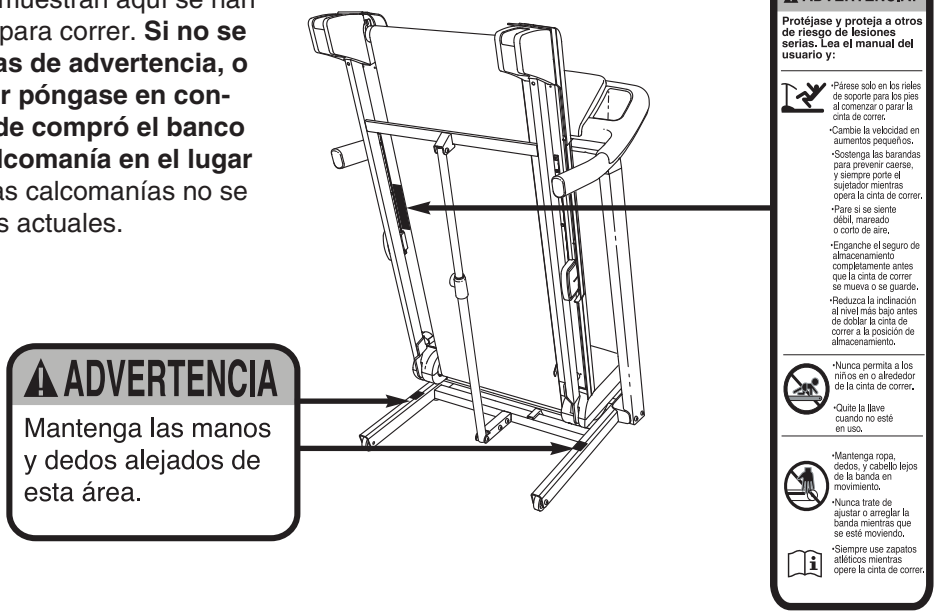
www.iconeurope.com

CONTENIDO

COLOCACIÓN DE LA CALCOMANÍA DE ADVERTENCIA 2
PRECAUCIONES IMPORTANTES 3
ANTES DE COMENZAR 5
MONTAJE 6
OPERACIÓN Y AJUSTES 12
COMO PLEGAR Y MOVER LA MÁQUINA PARA CORRER 23
PROBLEMAS 25
GUÍA DE EJERCICIOS 28
LISTA DE PIEZAS 30
DIBUJO DE LAS PIEZAS 32
COMO ORDENAR PIEZAS DE REPUESTO . . . . . .Back Cover
NFORMACIÓN SOBRE EL RECICLAJE . . . . . .Back Cover

COLOCACIÓN DE LA CALCOMANÍA DE ADVERTENCIA

Las calcomanías que se muestran aquí se han colocado en su máquina para correr. **Si no se incluyen las calcomanías de advertencia, o no son leíbles, por favor póngase en contacto con la tienda donde compró el banco de pesas. Aplique la calcomanía en el lugar que se muestra.** Nota: las calcomanías no se muestran en sus tamaños actuales.


ADVERTENCIA
Mantenga las manos y dedos alejados de esta área.
ADVERTENCIA:
Protéjase y proteja a otros de riesgo de lesiones serias. Lea el manual del usuario y:
•Párese solo en los rieles de soporte para los pies al comenzar o parar la cinta de correr.
•Cambie la velocidad en aumentos pequeños.
•Sostenga las barandas para prevenir caerse, y siempre porte el sujetador mientras opera la cinta de correr.
•Pare si se siente débil, mareado o corto de aire.
•Enganche el seguro de almacenamiento completamente antes que la cinta de correr se mueva o se guarde.
•Reduzca la inclinación al nivel más bajo antes de doblar la cinta de correr a la posición de almacenamiento.
•Nunca permita a los niños en o alrededor de la cinta de correr.
•Quite la llave cuando no esté en uso.
•Mantenga ropa, dedos, y cabello lejos de la banda en movimiento.
•Nunca trate de ajustar o arreglar la banda mientras que se esté moviendo.
•Siempre use zapatos atléticos mientras opere la cinta de correr.

PROFORM es una marca registrada de Icon IP, Inc.

PRECAUCIONES IMPORTANTES

⚠ ADVERTENCIA: Para reducir el riesgo de lesiones graves, lea todas las precauciones e instrucciones importantes de este manual y todas los advertencias que se observan en su máquina para correr, antes de utilizarla. ICON no asume ninguna responsabilidad por lesiones personales o daños a la propiedad que ocurran por el uso de este producto o a través del mismo.

1. **Antes de iniciar cualquier programa de ejercicios consulte con su médico. Esto es especialmente importante para personas de edades superiores a 35 años o para aquellos que tengan problemas previos de salud.**

2. **Es la responsabilidad del propietario asegurarse de que todos los usuarios de la máquina para correr estén adecuadamente informados sobre todos los avisos y precauciones.**

3. **Use la máquina para correr solamente como se describe.**

4. **Coloque la máquina para correr en una superficie plana, con al menos 2,4 m de espacio libre en la parte trasera y 0,6 m en cada lado. No coloque la máquina para correr sobre una superficie que pueda bloquear cualquier apertura de aire. Para proteger el piso o la alfombra de cualquier daño, coloque un tapete debajo de la máquina para correr.**

5. **Guarde la máquina para correr en un lugar cerrado, lejos del polvo y la humedad. No guarde la máquina para correr en el garaje o en un patio cubierto o cerca del agua.**

6. **No utilice la máquina para correr en lugares en donde se usen aerosoles o donde se administre oxígeno.**

7. **Mantenga a los niños menores de 12 años y animales domésticos lejos de la máquina para correr en todo momento.**

8. **La máquina para correr deberá ser usada solamente por personas cuyo peso sea de 130 kg o menos.**

9. **Nunca permita que más de una persona use la máquina para correr al mismo tiempo.**

10. **Vista un vestuario apropiado cuando use la máquina para correr. No use ropa suelta que pueda engancharse en cualquier parte de la máquina para correr. Ropa de deporte ajustada es recomendable para hombres y mujeres. Utilice siempre calzado de deporte. Nunca use la máquina para correr descalzo, en calcetines o sandalias.**

11. **Cuando conecte el polo de tierra (vea la página 12), enchufe el cable eléctrico en un circuito de tierra. Ningún otro aparato deberá estar conectado al mismo circuito.**

12. **Si necesita un cable de extensión, use solo un cable de 1,5 m o menos de largo.**

13. **Mantenga el cable eléctrico lejos de superficies calientes.**

14. **Nunca ponga en movimiento la banda para caminar mientras que el aparato esté apagado. No ponga a funcionar su máquina para correr si el cable eléctrico o el enchufe están dañados o si la máquina para correr no está funcionando correctamente. (Vea la sección PROBLEMAS en la página 25 si la máquina para correr no está funcionando correctamente.)**

15. **Lea, entienda y pruebe el procedimiento de detenciÛn de emergencia antes de usar la m·quina para correr (vea COMO ENCENDER LA CORRIENTE en la página 14.)**

16. **Nunca ponga en funcionamiento la máquina para correr mientras esté parado en la banda para caminar. Sujete siempre la baranda cuando haga ejercicio en la máquina para correr.**

17. **La máquina para correr es capaz de alcanzar altas velocidades. Ajuste la velocidad gradualmente para evitar cambios repentinos de velocidad.**

18. **El sensor de pulsos no es un dispositivo médico. Varios factores, incluyendo el mismo movimiento de la persona haciendo ejercicio, pueden afectar la exactitud de la lectura del pulso. El sensor de pulsos está diseñado únicamente como ayuda para el ejercicio, determinando el ritmo cardíaco usual en general.**

19. **Nunca deje su máquina para correr desatendida mientras que la máquina esté andando. Cuando no se esté usando la máquina para correr, siempre retire la llave, desenchufe el cable eléctrico, y cambie el cortacircuito reiniciar/apagar a la posición apagar. (vea el dibujo en la páquina 5 para encontrar el lugar del cortacircuito.)**

20. **No trate de levantar, bajar, o mover la máquina para correr hasta que no esté correctamente ensamblada. (Vea MONTAJE en la página 6, y COMO PLEGAR Y MOVER LA máquina para correr en la página 23.) Usted debe poder cargar 20 kg sin ningún problema para poder levantar, bajar, o mover la máquina para correr.**

21. **Cuando pliegue o mueva la máquina para correr, asegúrese que el seguro de almacenamiento esté completamente cerrado.**

22. **Nunca deje caer objetos en ninguna abertura.**

23. **Inspeccione y apriete apropiadamente todas las piezas de la máquina para correr regularmente.**

24. **PELIGRO: Desconecte siempre el cable eléctrico después de usar, antes de limpiar la máquina de correr, y antes de realizar operaciones de mantenimiento o ajuste descritos en este manual. Nunca quite la cubierta del motor a menos que sea bajo la dirección de un representante de servicio autorizado. Otros servicios que no estén incluidos en los procedimientos de este manual, se deben llevar a cabo solamente por un representante de servicio autorizado.**

25. **Esta máquina para correr está diseñada para uso dentro del hogar solamente. No use esta máquina para correr en ningún lugar comercial, de alquiler o institucional.**

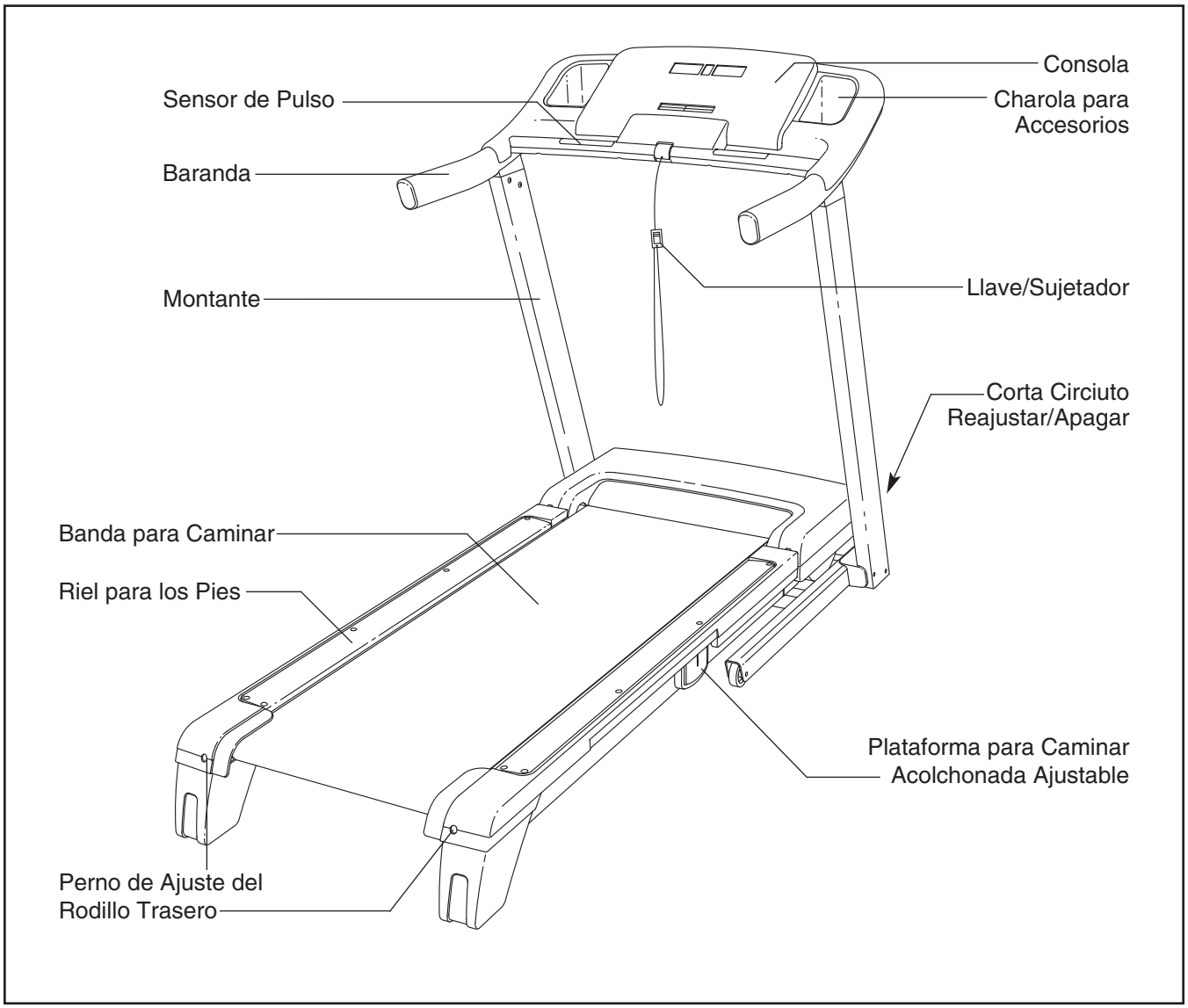
GUARDE ESTAS INSTRUCCIONES

ANTES DE COMENZAR

Gracias por seleccionar la maquina para correr PRO-FORM® PF 4.0. La maquina para correr PF 4.0 offre un éventail impressionnant de fonctionnalités pour rendre vos exercices à la maison plus agréables et efficaces. Y cuando no esté haciendo ejercicio, la máquina para correr PF 4.0 se puede plegar, requiriendo menos de la mitad de espacio que otras maquinas para correr.

Si tiene preguntas después de leer este manual, por favor lea este manual. Para asistirnos a ayudarle, note el número de modelo del producto y el número de serie antes de contactarnos. El número de modelo y la ubicación del número de serie están en la cubierta de este manual.

Antes de seguir leyendo, por favor estudie el dibujo de abajo y familiarícese con las piezas y sus nombres.

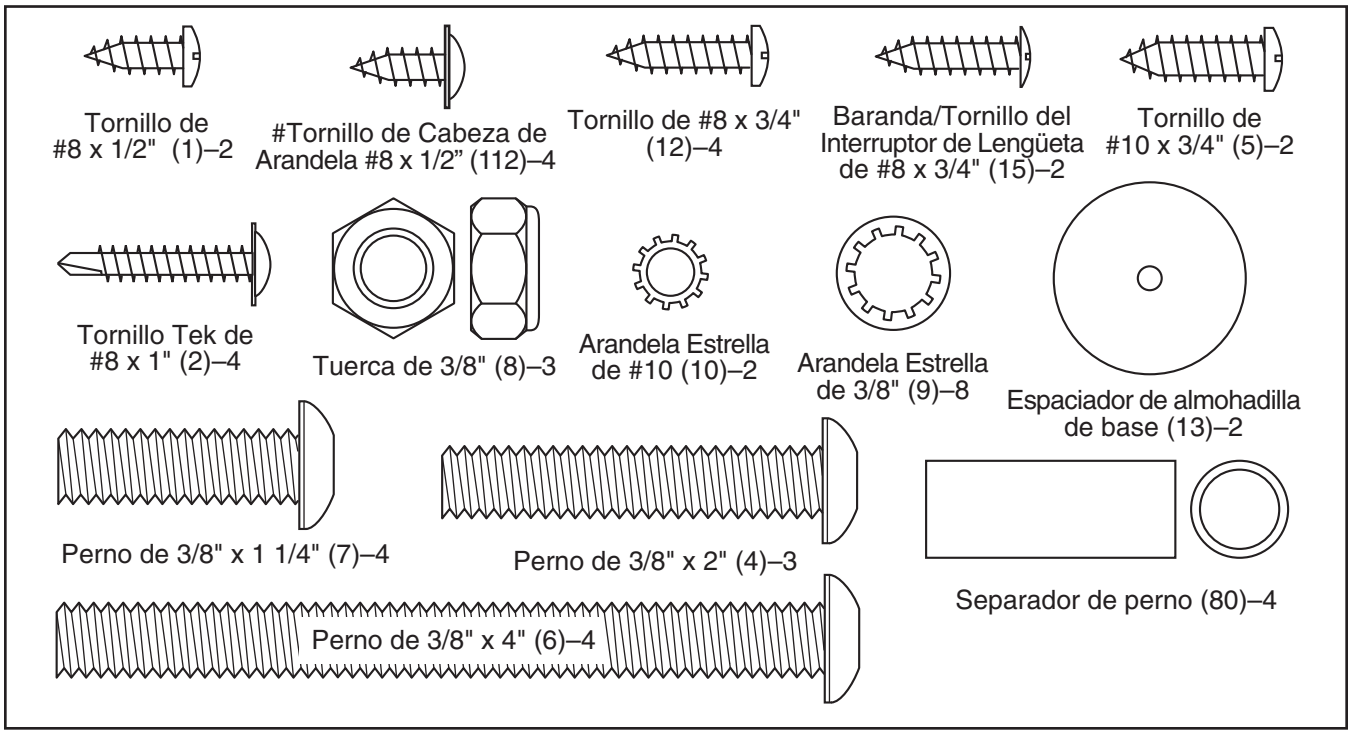


MONTAJE

El montaje requiere dos personas. Coloque todas las piezas de la máquina para correr en una área despejada y quite los materiales de empaque. No se deshaga de los materiales de empaque hasta que el montaje se halla completado. Nota: La parte debajo de la banda para caminar de la máquina para correr está cubierta con un lubricante de alto rendimiento. Durante el envío, una porción mínima de lubricante se puede transferir a la parte superior de la banda para caminar o al cartón de envío. Esta es una condición normal y no afecta el rendimiento de la máquina para correr. Si hay lubricante en la parte superior de la banda para caminar, limpie el lubricante con una tela suave y un detergente suave, no abrasivo.

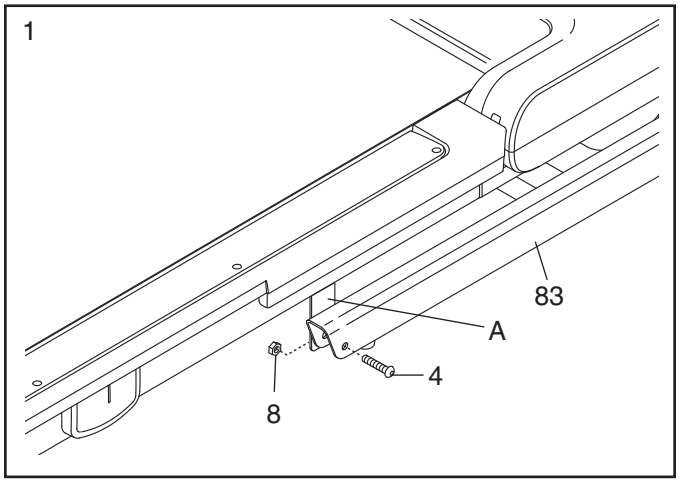
I montaje requiere la llave hexagonal incluida , y su propio destornillador estrella , un llave ajustable , un martillo de hule , y tijeras .

Use los dibujos que se muestran debajo para identificar las piezas de montaje. El número entre paréntesis que se observa debajo de cada dibujo es el número del componente en la LISTA DE COMPONENTES, que aparece casi al final de este manual. El número que sigue después del paréntesis es la cantidad que se necesita para el montaje. **Nota: Si no encuentra alguno de los componentes en la bolsa de piezas, compruebe si éste no se encuentra prefijado a alguna de las piezas a montar. No use herramientas eléctricas para el montaje a fin de evitar que se dañen las piezas plásticas. Pueden incluirse piezas adicionales.**


Tornillo de #8 x 1/2" (1)–2
#Tornillo de Cabeza de Arandela #8 x 1/2" (112)–4
Tornillo de #8 x 3/4" (12)–4
Baranda/Tornillo del Interruptor de Lengüeta de #8 x 3/4" (15)–2
Tornillo de #10 x 3/4" (5)–2
Tornillo Tek de #8 x 1" (2)–4
Tuerca de 3/8" (8)–3
Arandela Estrella de #10 (10)–2
Arandela Estrella de 3/8" (9)–8
Espaciador de almohadilla de base (13)–2
Perno de 3/8" x 1 1/4" (7)–4
Perno de 3/8" x 2" (4)–3
Separador de perno (80)–4
Perno de 3/8" x 4" (6)–4

1. **Asegúrese que el cable eléctrico esté desenchufado.**

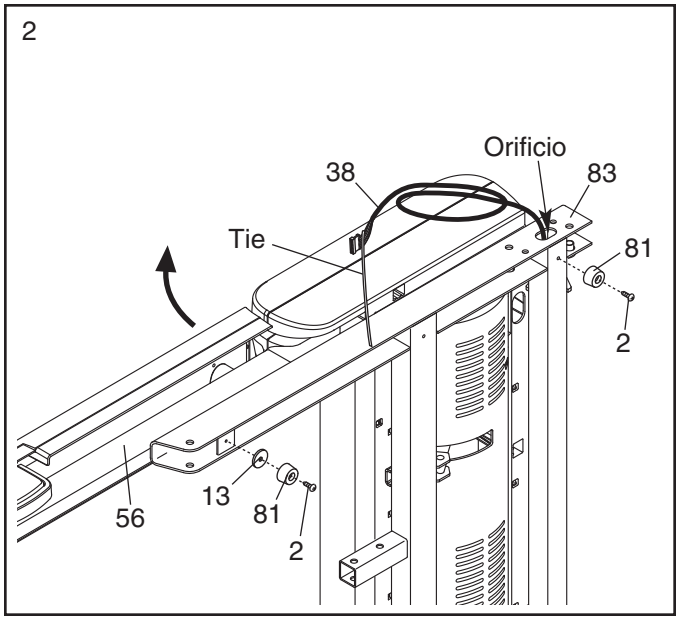
   Retire la Tuerca 3/8" (8), el Perno de 3/8" x 2" (4), y el Soporte de Transporte (A) de la Base (83). **Repita este paso en el otro lado de la máquina para correr.** Deseche los soportes de transporte.



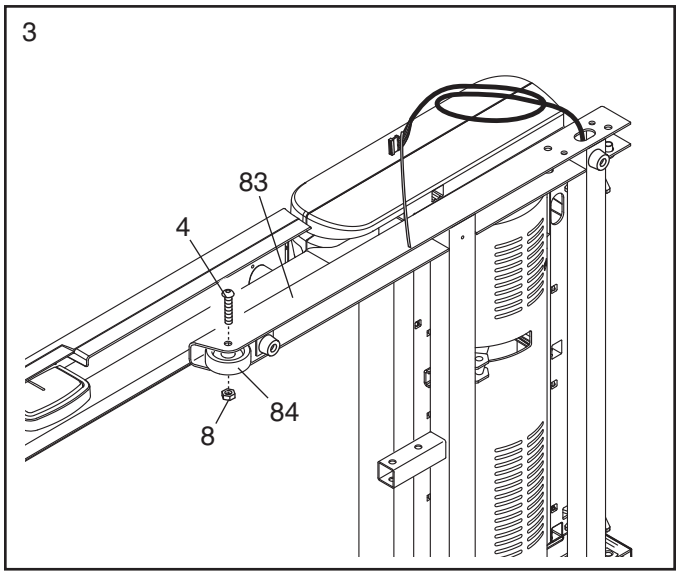
2. Con la ayuda de una segunda persona, cuidadosamente vuelque la máquina de correr sobre su lado izquierdo. Doble la Armadura (56) parcialmente para que la máquina para correr sea más estable. **No pliegue la armadura completamente todavía.**

   Corte la atadura fijando el Cable del Montante Vertical (38) a la Base (83). Ubique la atadura en el orificio indicado en la Base, y úsela para tirar del Cable del Montante Vertical hacia el exterior del orificio.

   Conecte una Almohadilla de la Base (81) a la Base (83), en el lugar indicado, con un Espaciador de la Almohadilla de la Base (13) y un Tornillo Tek #8 x 1" (2). Luego fije otra Almohadilla de la Base (81) con un solo Tornillo Tek #8 x 1" (2).

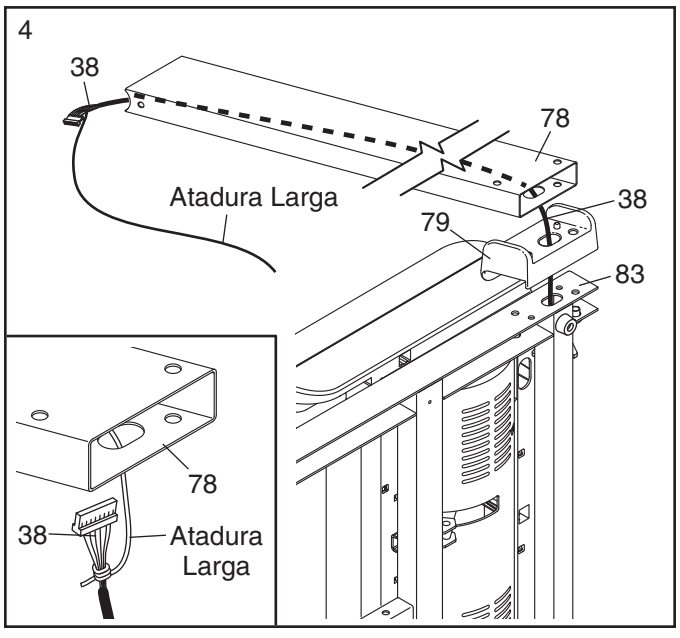


3. Conecte una Rueda (84) usando un Perno de 3/8" x 2" (4) y la Tuerca 3/8" (8) que se retiró en el paso 1. **No apriete demasiado la Tuerca; la Rueda debe girar libremente.**



4. Identifique el Montante Vertical Derecho (78) y el Espaciador del Montante Vertical Derecho (79), que están marcados con calcomanías. Inserte el Cable del Montante Vertical (38) a través del Espaciador del Montante Vertical Derecho, como se muestra.

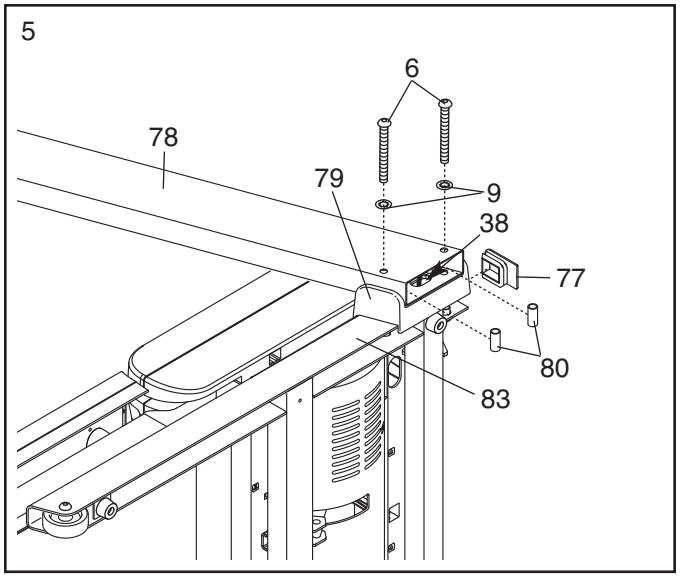
   Vea el dibujo interior. Ate la atadura larga del Montante Vertical Derecho (78) firmemente alrededor del extremo del Cable del Montante Vertical (38). Con la ayuda de otra persona, sostenga el Montante Vertical Derecho cerca de la Base (83). Luego tire del otro extremo de la atadura larga hasta que el Cable del Montante Vertical haya pasado completamente a través del Montante Vertical Derecho.



5. Coloque el Espaciador del Montante Vertical Derecho (79) sobre la Base (83). **Tenga cuidado de no pellizcar el Cable del Montante Vertical (38).** Con la ayuda de otra persona, sostenga el Espaciador del Perno (80) dentro del extremo inferior del Montante Vertical Derecho (78). Introduzca un Perno 3/8” x 4” (6) con una Arandela Estrella 3/8 (9) en el Montante Vertical Derecho y en el Espaciador del Perno. **Repita este paso con otro Espaciador del Perno (80), otro Perno 3/8" x 4" (6) y otra Arandela Estrella 3/8” (9).** Sitúe el Montante Vertical Derecho en el Espaciador correspondiente.

   Apriete manualmente los Pernos 3/8” x 4” (6); **no los apriete a fondo todavía.**

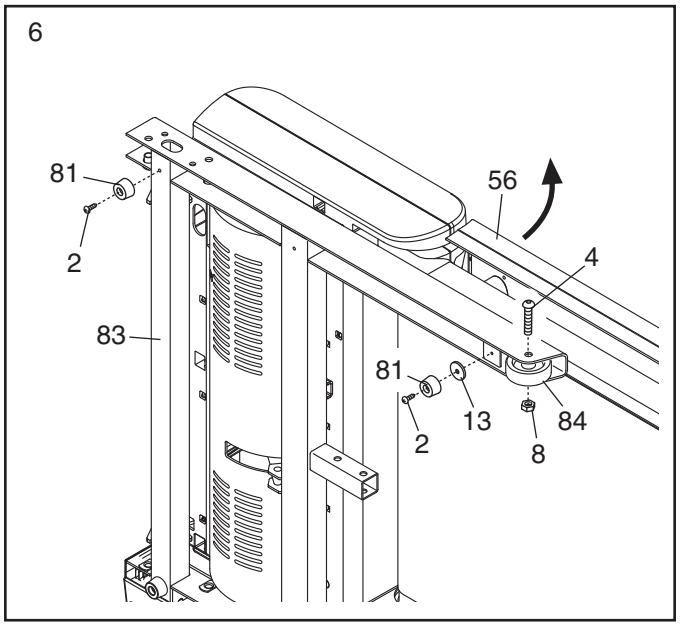
   Presione una Tapa del Extremo de la Base (77) dentro de la Base (83).



6. Con la ayuda de otra persona, cuidadosamente ladee la máquina para correr a su lado derecho como se muestra. Pliegue la Armadura (56) parcialmente para que la máquina para correr esté más estable. **No pliegue la armadura completamente todavía.**

   Conecte una Almohadilla de Base (81) a la Base (83), en la ubicación indicada, con un Tornillo Tek #8 x 1" (2) y un Espaciador de Almohadilla de la Base (13). Luego fije otra Almohadilla de la Base (81) con un solo Tornillo Tek #8 x 1” (2).

   Conecte una Rueda (84) usando un Perno de 3/8” x 2” (4) y la Tuerca 3/8” (8) que se retiró en el paso 1. **No apriete demasiado la Tuerca; la Rueda debe girar libremente.**

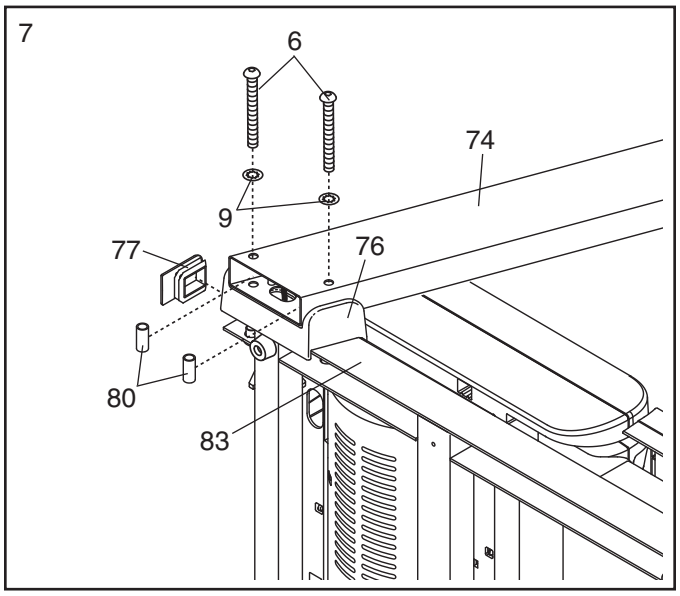


7. Coloque el Espaciador del Montante Vertical Izquierdo (76) sobre la Base (83). Con la ayuda de otra persona, sostenga el Espaciador del Perno (80) dentro del extremo inferior del Montante Vertical Izquierdo (74). Inserte un Perno 3/8” x 4” (6) con una Arandela Estrella 3/8 (9) en el Montante Vertical Izquierdo y en el Espaciador de Perno. **Repita este paso con otro Espaciador de Perno (80), otro Perno de 3/8" x 4" (6) y otra Arandela Estrella 3/8” (9).** Conecte el Montante Vertical Izquierdo en el Espaciador del Montanate Vertical Izquierda.

   Apriete manualmente los Pernos 3/8” x 4” (6); **no los apriete a fondo todavía.**

   Presione una Tapa del Extremo de la Base (77) en la Base (83).

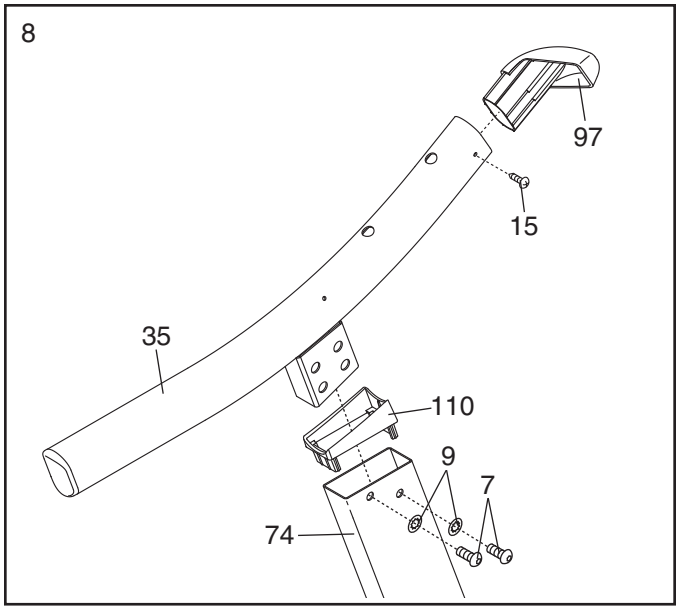
   Con la ayuda de otra persona, vuelque la máquina de manera que la Base (83) quede extendida sobre el suelo.



8. Presione una Tapa del Extremo de la Baranda Delantera (97) en la Baranda Izquierda (35). Fije la Tapa del Extremo de la Baranda Delantera con un Tornillo de la Baranda de #8 x 3/4” (15).

   Presione una Inserción del Montante Vertical (110) en el Montante Vertical Izquierdo (74). Coloque la Baranda Izquierda (35) en la Inserción de Montante Vertical.

   Conecte la Baranda Izquierda (35) con dos Pernos 3/8" x 1 1/4" (7) y dos Arandelas Estrella 3/8” (9). **Apriete fuertemente los Pernos.**

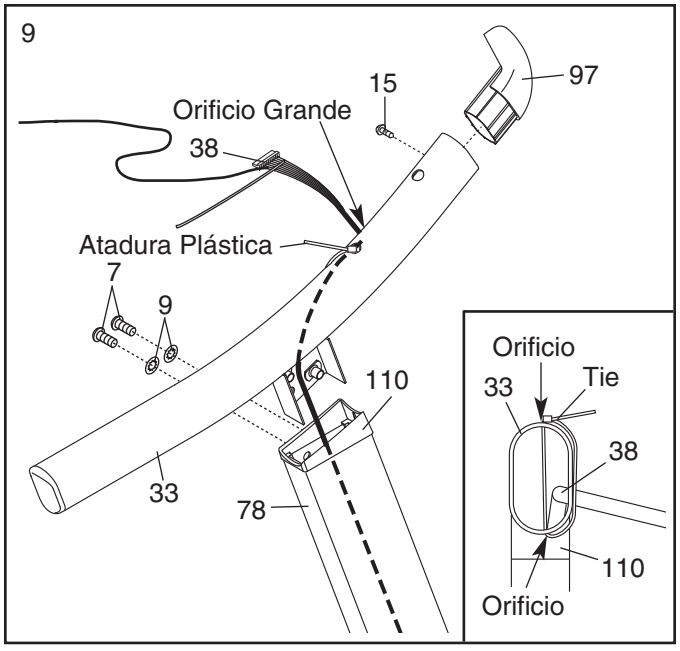


9. Sostenga la Baranda Derecha (33) cerca del Montante Vertical Derecho (78). Pase el Cable del Montante Vertical (38) a través de un Inserción de Montante Vertical (110), en el orificio que se encuentra en la parte inferior de la Baranda Derecha, y fuera del orificio grande que se encuentra en el lateral de la Baranda Derecha.

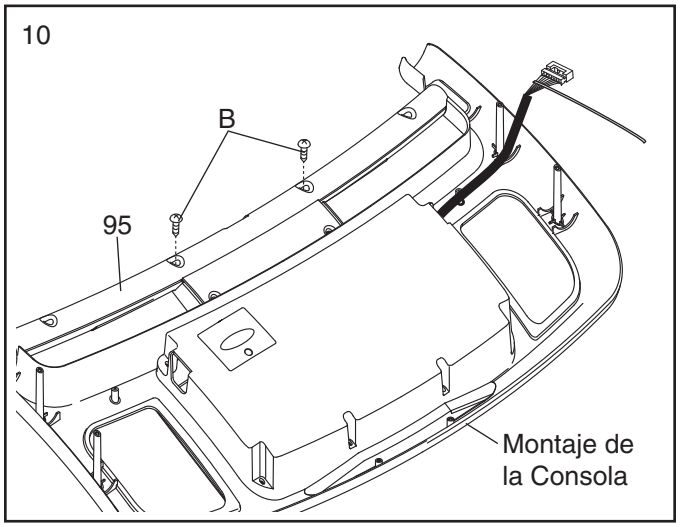
   Inserte la atadura plástica, incluida, a través de los orificios de la Baranda Derecha (33), como se muestra. Mire dentro de la Baranda Derecha. **Asegúrese de que la atadura plástica sostenga el Cable del Montante Vertical (38) lateralmente, como se muestra en el dibujo intercalado.** Apriete la atadura de cable.

   Presione una Tapa del Extremo de la Baranda Delantera (97) dentro de la Baranda Derecha (33). Conecte la Tapa de Extremo de la Baranda Delantera con un Tornillo de la Baranda #8 x 3/4” (15).

   Conecte la Baranda Derecha (33) con dos Pernos 3/8" x 1 1/4" (7) y dos Arandelas Estrella 3/8” (9). **Firmemente apriete los pernos.**

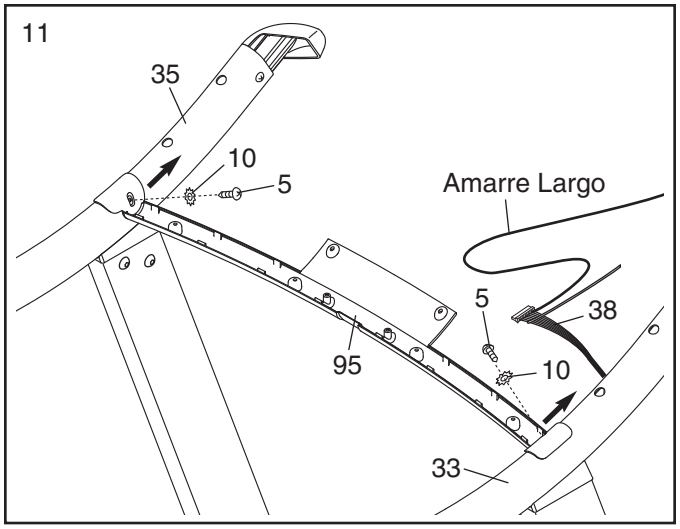


10. Coloque el montaje de la consola boca abajo sobre una superficie suave para evitar rasguñarla. Retire los dos tornillos (B) indicados de la Parte Inferior de la Barra de Pulso (95). Deseche los tornillos.



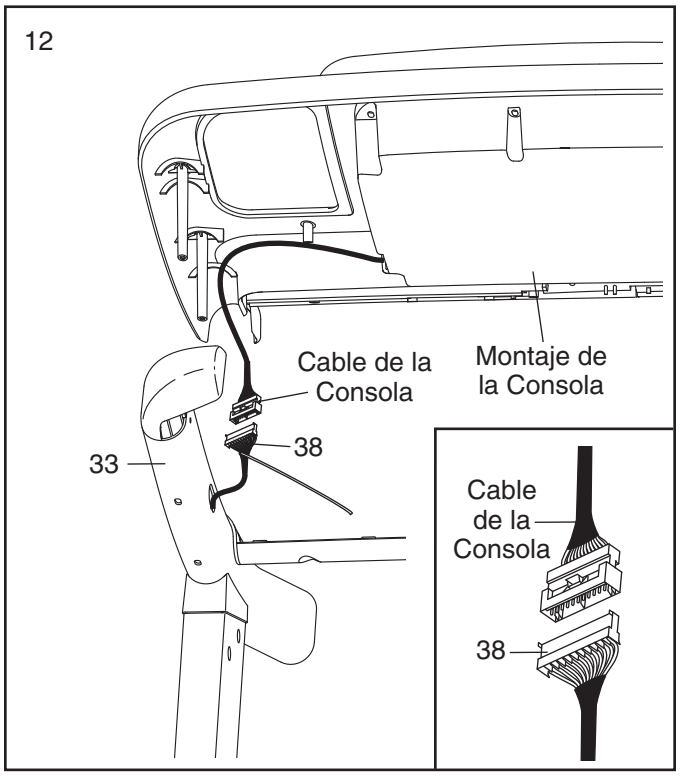
11. Coloque la Parte Inferior de la Barra de Pulso (95) en la Baranda Izquierda (35) y en la Baranda Derecha (33). Empuje hacia delante la Parte Inferior de la Barra de Pulso mientras aprieta dos Tornillos #10 x 3/4" (5) con dos Arandelas Estrella #10 (10) dentro de las Barandas.

    Retire la atadura larga del Cable del Montante Vertical (38).



12. Con la ayuda de una segunda persona, sostenga el montaje de la consola cerca de la Baranda Derecha (33) y la Baranda Izquierda (que no se muestra).

    Conecte el Cable del Montante Vertical (38) al Cable de la Consola. **Vea el dibujo interior. Los conectores deben deslizarse y unirse fácilmente y engranar con un chasquido.** Si no, dé vuelta a uno de los conectadores y trate otra vez. **SI LOS CONECTORES NO ESTÁN CONECTADOS CORRECTAMENTE, ESTO PUEDE CAUSAR DAÑO CUANDO SE PONGA EN MARCHA LA MÁQUINA.** Inserte los conectores y el cable de exceso hacia abajo dentro de la Baranda Derecha (33).

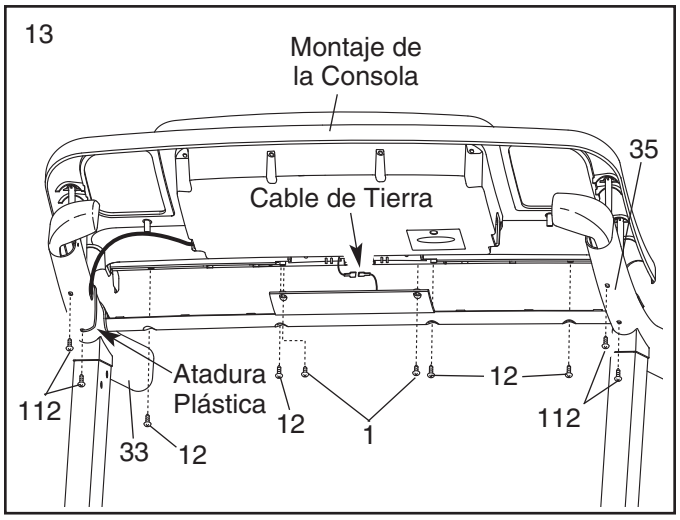


13. Conecte el cable de conexión al cable de tierra de la baranda.

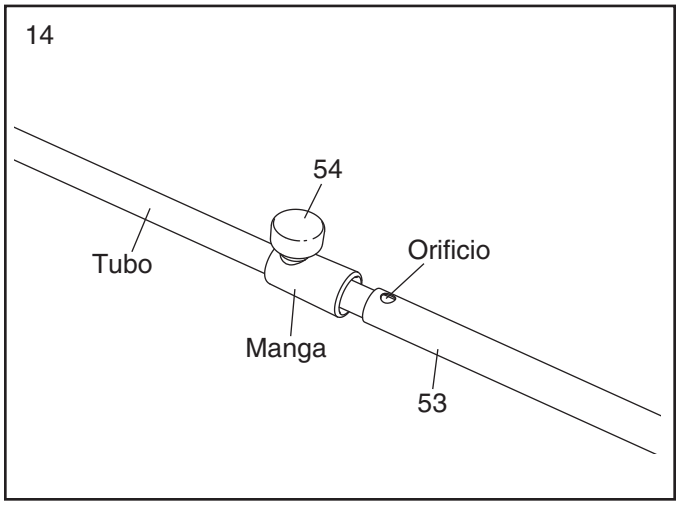
    Coloque el montaje de la consola sobre la Baranda Derecha (33) y la Baranda Izquierda (35). **Asegúrese de no pellizcar los cableados eléctricos.** Conecte el montaje de la consola con dos Tornillos #8 x 1/2" (1), cuatro Tornillos #8 x 3/4" (12) y cuatro Tornillos con Cabeza Arandela #8 x 1/2 (112). **Comience a atornillar todos los Tornillos antes de apretarlos.**

    Corte la atadura plástica de la Baranda Derecha (33).

    Vea pasos 5 y 7. Firmemente, apriete los cuatro Pernos de 3/8" x 4" (6).



14. Identifique el Pasador de Almacenamiento (53). Retire la atadura del extremo del tubo. Asegúrese de que la manga se haya deslizado por el orificio indicado y que la Perilla del Pasador (54) esté trancado dentro del orificio. **Tire del manguito para asegurarse de que esté fijo en su posición.**

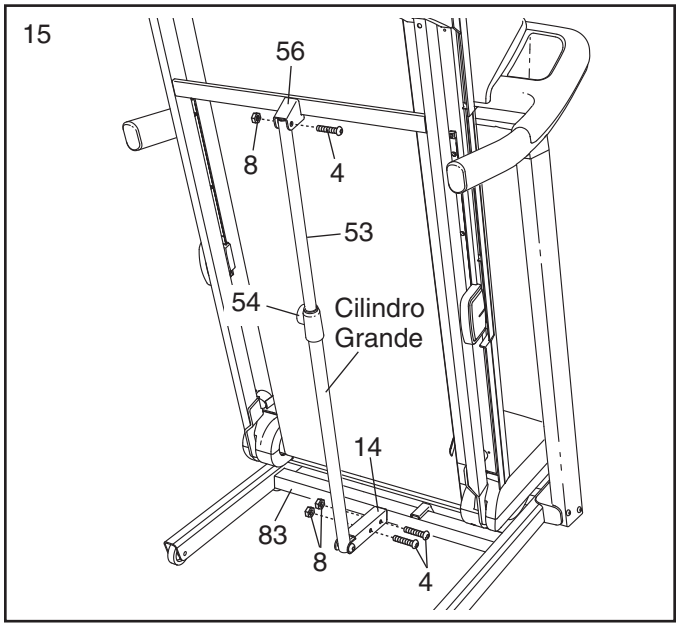


15. Levante la Armadura (56) a la posición que se muestra. **Haga que otra persona sostenga la Armadura hasta completarse este paso.**

    Oriente el Pasador de Almacenamiento (53) de manera que el cilindro grande y la Perilla de Almacenamiento (54) estén en las posiciones que se muestran. Conecte el Soporte del Pasador (14) al soporte de la Base (83) con dos Pernos 3/8" x 2" (4) y dos Tuercas 3/8" (8).

    Conecte el extremo superior del Pasador de Almacenamiento (53) al soporte de la Armadura (56) con un Perno 3/8" x 2" (4) y una Tuerca 3/8" (8). Nota: Puede ser necesario mover la Armadura hacia atrás y hacia delante para alinear el Pasador de Almacenamiento con el soporte.

    Baje la Armadura (56) (vea CÓMO BAJAR LA MÁQUINA PARA CORRER PARA UTILIZARLA, en la página 24).



16. **Asegúrese de apretar todas las piezas antes de utilizar la máquina para correr.** Si hay unas hojas delgadas de plástico transparentes sobre las calcomanías, quítelas. Para proteger el suelo o la alfombra de daños, coloque un tapete debajo de la máquina para correr. Nota: materiales de quincallería adicionales pueden haber sido incluidos. Mantenga la llave hexagonal incluida en un lugar seguro. La llave hexagonal se usa para ajustar la banda para caminar (vea las páginas 26 y 27).

FUNCIONAMIENTO Y AJUSTES

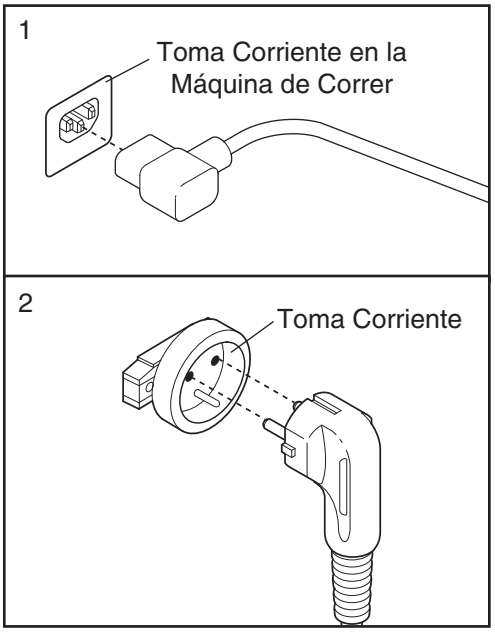
LA BANDA PRELUBRICADA PARA CAMINAR

Su máquina para correr ofrece una banda para caminar cubierta con lubricante de alto rendimiento. **IMPORTANTE: Nunca aplique aerosol de silicio u otras sustancias a la banda para caminar o a la plataforma. Esto puede deteriorar la banda para correr y causar demasiado desgaste.**

INSTRUCCIONES PARA CONECTAR POLO DE TIERRA

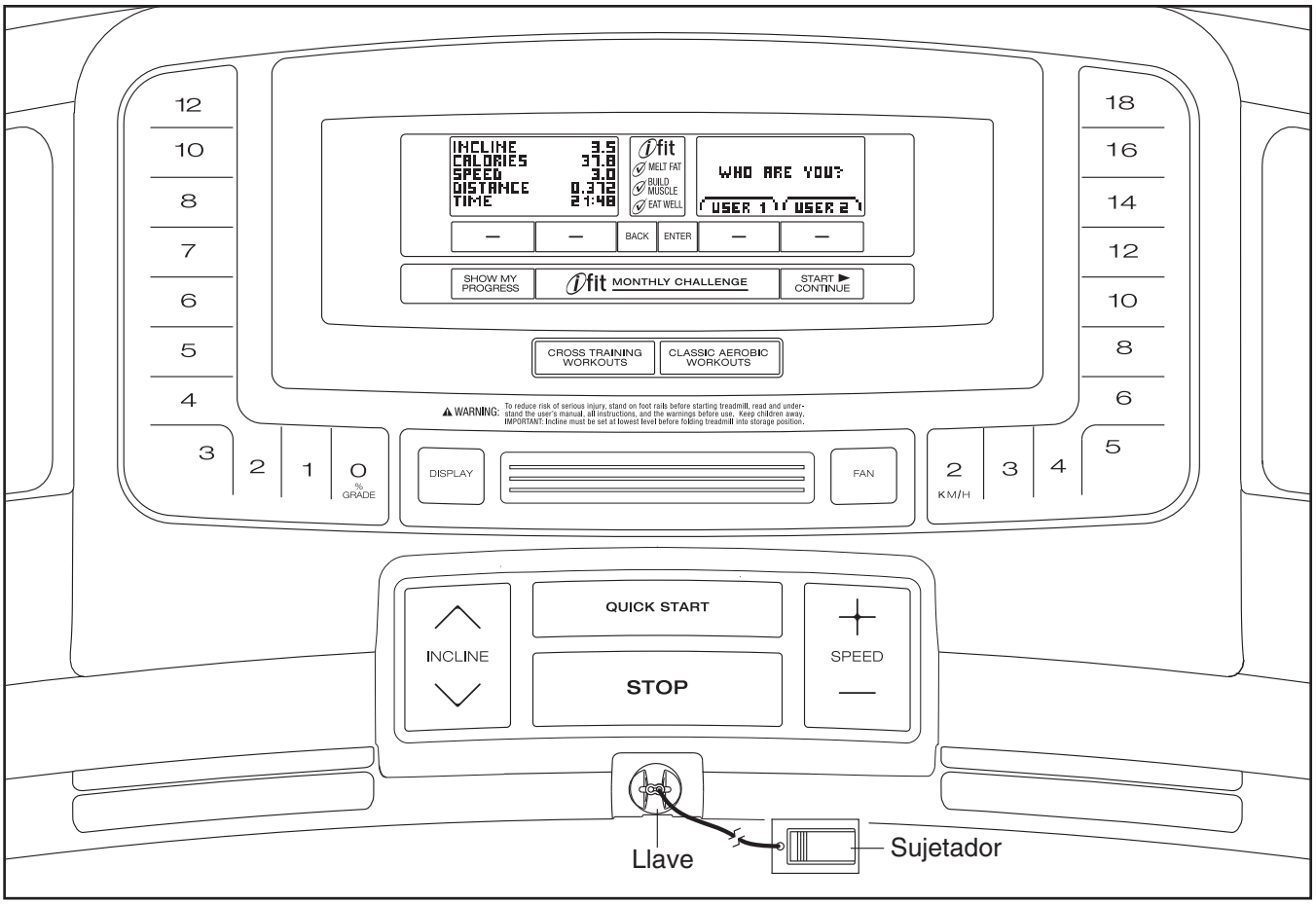
Este aparato debe estar conectado a un polo de tierra. Si llegara a fallar o estropearse, la salida a tierra ofrece un camino de menor resistencia a la corriente eléctrica reduciendo el riesgo de una descarga eléctrica. Este producto está equipado con un cable que tiene un conductor de tierra y un enchufe de tierra.
Importante: Si el cable eléctrico está dañado, se debe reemplazar con un cable eléctrico recomendado por el fabricante.

Refiérase al dibujo 1. Enchufe el extremo indicado en el toma corriente en la máquina de correr. Refiérase al dibujo 2. Enchufe el cable eléctrico en un toma corriente que esté apropiadamente instalado a tierra de acuerdo con todos los códigos y ordenanzas locales. **Importante: La máquina para correr no es compatible con toma corrientes equipados con un interruptor de circuito con prueba de tierra.**



⚠ PELIGRO: El no conectar el enchufe a tierra adecuadamente puede ocasionar una descarga eléctrica. Verifique con un electricista cualificado o con el personal de servicio cualquier duda que tenga con respecto a la conexión a tierra. No modifique el enchufe original—Si ésta no se adapta al toma corriente, el toma corriente es el que deberá ser cambiado por un electricista cualificado.

DIAGRAMMA DE LA CONSOLA



COLOCANDO LA CALCOMANÍA DE ADVERTENCIA

La advertencia en la consola está en inglés. Esta advertencia se encuentra en otros idiomas en la oja de calcomanías incluida. Coloque la calcomanía en español a la consola.

CARACTERÍSTICAS DE LA CONSOLA

La consola de esta revolucionaria máquina para correr cuenta con un grupo de características diseñadas para realizar un entrenamiento más efectivo y agradable.

Cuando la función manual se seleccione, la velocidad y la inclinación de la máquina para correr se pueden controlar con el toque de un botón. A medida que usted haga ejercicios, las pantallas proveerán información continua del ejercicio. Usted puede medir su ritmo cardiaco usando el sensor de pulso incorporado o el sensor de pulso opciónal para el pecho (vea la página 22 para obtener información sobre el sensor de pulso opcional para el pecho).

La consola también exhibe 24 programas de entrenamientos interactivos variados, diseñados para ayudarle a quemar calorías y mejorar su sistema cardiovascular mientras tonifica y fortalece sus músculos. Los programas de entrenamientos variados, automáticamente controlan la velocidad e inclinación de la máquina para correr y le indican que realice varios ejercicios de fuerza durante su entrenamiento. Nota: Los ejercicios de fuerza requieren el uso de pesas y una pelota inflable para ejercicios (no incluida). **Para comprar pesas o una pelota de ejercicios, vea la portada de este manual.**

Además de los programas de entrenamiento variados, la consola exhibe nueve entrenamientos aeróbicos clásicos. Cada entrenamiento controla automáticamente la velocidad y la inclinación de la máquina para correr, guiándole a través de un entrenamiento efectivo.

El desafío mensual iFIT le ayuda a establecer metas de fitness y hace un seguimiento de su progreso utilizando el registro de desafío mensual iFIT. El desafío mensual iFIT proporciona incluso un entrenamiento basado en su nivel de bienestar y un plan de calorías personalizado para ayudarle a crear hábitos alimenticios saludables.

Para encender la máquina, siga los pasos que se inician en la página 14. **Para usar la función manual de la consola,** vea la página 14**. Para usar un programa de entrenamiento variado,** vea la página 17**. Para usar un entrenamiento aeróbico clásico,** vea la página 19**. Para usar el desafío mensual iFIT,** vea la página 20 **. Para revisar su registro de desafío mensual** vea la página 21. **Para usar la función de información** vea la página 21**.**

COMO ENCENDER LA CORRIENTE

IMPORTANTE: Si la máquina para correr ha sido expuesta a bajas temperaturas, deje que alcance la temperatura ambiente antes de encenderla. Si no lo hace, pueden resultar dañados los monitores de la consola u otros componentes eléctricos.

Enchufe el cable elécrico (vea la página 12). A continuación localice el interruptor de reiniciar/apagar [RESET/OFF] en la armadura, cerca del cable eléctrico. Coloque el cortacircuito en la posición de reiniciar [Reset].

IMPORTANTE: la consola ofrece una pantalla con función demo, diseñado para utilizarse si la máquina para correr se exhibe en una tienda. Si las pantallas se iluminan en cuanto usted enchufa el cable eléctrico y pone el disyuntor de reiniciar/apagar en la posición de reiniciar [Reset], se enciende la función demo. Para apagarlo, presione el botón STOP durante unos segundos. Si las pantallas se mantienen encendidas, vea LA FUNCIÓN DE INFORMACIÓN en la página 21 para desactivar la función demo.

Párese en los rieles para los pies de la máquina para correr. Encuentre el sujetador conectado a la llave (vea el dibujo en la página 13) y deslícelo a la cintura de su ropa. Luego inserte la llave en la consola. Cuando se inserte la llave, las pantallas se iluminarán. **IMPORTANTE: En una situación de emergencia, es posible tirar la llave de la consola, lo cual causa que la banda para caminar disminuya la velocidad hasta detenerse. Pruebe el sujetador cuidadosamente tomando unos pasos hacia atrás; si la llave no se sale de la consola, ajuste la posición del sujetador como sea necesario.**

IMPORTANTE: Si hay una hoja delgada de plástico transparente en la consola, retírela. Para evitar daños a la plataforma de caminar, use calzado deportivo limpio mientras usa la máquina para correr. Durante los primeros minutos que usted use la máquina para correr, inspeccione la alineación de la banda para caminar, y alinéela al centro si es necesario (vea la página 27).

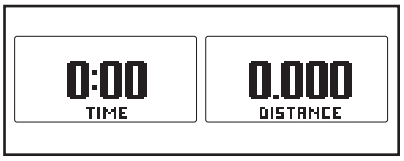
Nota: La consola puede mostrar la velocidad e distancia en millas o kilómetros. Para averiguar qué unidad de medida está seleccionada, vea LA FUNCIÓN DE INFORMACIÓN en la página 21. Para simplicidad, todas las instrucciones en este manual se refieren a kilómetros.

COMO USAR LA FUNCIÓN MANUAL

1. **Inserte la llave completamente en la consola.**

   Vea COMO ENCENDER LA CORRIENTE hacia la izquierda.

2. **Seleccione la función manual.**

   Cuando inserte la llave, la función manual se seleccionará. Si ha seleccionado un entrenamiento, vuelva a seleccionar la función manual pulsando repetidamente cualquiera de los botones Entrenamientos [WORKOUTS] hasta que sólo aparezcan ceros en la pantalla.

3. **Comience la banda para caminar.**

   Para iniciar la banda para caminar, presione el botón Inicio Rápido [QUICK START], el botón de incremento de Velocidad [SPEED] o uno de los botones de velocidad numerados del 2 al 18.

   Si pulsa el botón Inicio Rápido [QUICK START] o el botón de incremento de velocidad, la banda para caminar comenzará a moverse a 2 km/h. Al hacer ejercicios, cambie la velocidad de la banda para caminar como quiera al presionar los botones de aumento o disminución de Velocidad. Cada vez que presione un botón, el nivel de velocidad cambiará en 0,1 KM/H; Si mantiene el botón presionado, el nivel de velocidad cambiará en incrementos de 0,5 KM/H. Nota: Después de presionar los botones, puede ser que la banda para caminar tome unos momentos para que alcance la velocidad seleccionada.

   Si se presiona uno de los botones numerados de Velocidad, la banda para caminar aumentará gradualmente la velocidad hasta que alcance el nivel de velocidad seleccionado.

Después que la banda para caminar comienza a moverse, la pantalla de la izquierda le preguntará si desea incluir el entrenamiento en su desafío mensual idóneo. Para incluir el entrenamiento presione el botón situado debajo de la palabra YES en la pantalla. Luego seleccione usuario 1 [USER 1] o usuario 2 [USER 2] de la misma forma y el entrenamiento continuará. Si selecciona NO el entrenamiento continuará. Nota: La consola puede hacer un seguimiento de la información del historial de entrenamientos para dos usuarios diferentes. Cuando haya determinado qué usuario será usted, continúe seleccionando a dicho usuario cada vez que use la máquina para correr. Tras haber seleccionado el usuario 1 ó el usuario 2 se guardará su número de usuario en la memoria durante el resto de la sesión de entrenamiento.

Para detener la banda para caminar presione el botón Detener [STOP]. Para reiniciar la banda para caminar, presione el botón Inicio Rápido [QUICK START], el botón de incremento de velocidad o uno de los botones de velocidad numerados.

4. Cambie la inclinación de la máquina para correr como se desea.

Para cambiar la inclinación de la máquina para correr, presione los botones de incremento o disminución de la inclinación [INCLINE] o uno de los botones de inclinación numerados del 0 al 12. Cada vez que presione el botón de incremento o disminución de la inclinación , ésta variará en 0,5%. Si pulsa uno de los botones de inclinación numerados, la máquina para correr se ajustará a la configuración de inclinación seleccionada. Nota: Después que los botones se presionen, puede tomar un momento para que la máquina para correr alcance el ajuste de inclinación seleccionado.

5. Seleccione una función de pantalla y siga su progreso con las visualizaciones en pantalla.

Cuando se seleccione la función manual, la consola ofrece varias pantallas. La función de pantalla que usted seleccione determinará qué información de entrenamiento se mostrará. Presione repetidamente el botón Pantalla [DISPLAY] para seleccionar la función pantalla deseada.

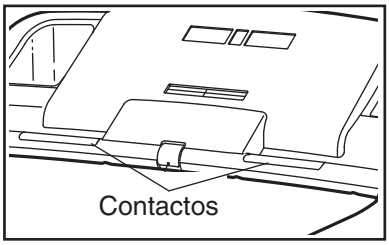
A medida que camine o corra en la máquina para correr, las pantallas pueden mostrar la siguiente información de entrenamiento:

- El tiempo transcurrido
- La distancia que usted ha caminado o corrido.
- La velocidad de la banda para caminar.
- La inclinación de la máquina para correr.
- El número aproximado de calorías que usted ha quemado.
- La fecha
- Su ritmo cardiaco. Nota: Su ritmo cardiaco puede mostrarse sólo cuando utiliza el sensor de pulso del mango (vea el paso 6 en la página 16) o el sensor de pulso opcional del pecho (vea la página 22).

Para reajustar las pantallas, presione el botón Parar, quite la llave, y vuelva a insertar la llave.

6. **Mida su ritmo cardiaco si lo desea.**

Nota: Si usted usa el sensor de pulso del mango y el sensor de pulso opcional para el pecho a la misma vez, la consola no mostrará su ritmo cardíaco precisamente. Vea la página 22 para obtener información adicional sobre el sensor de pulso opcional para el pecho.



Antes de usar el sensor de pulso de mango, saque las ojas de plástico transparente de los contactos metálicos.
Además, verifique que tiene las manos limpias.

Para medir su ritmo cardíaco, **párese en los rieles para los pies** y sostenga los contactos de metal—**evite mover sus manos.** Cuando se detecte su pulso, se mostrará su ritmo cardiaco. **Para lograr una lectura de su ritmo cardiaco más exacta, continúe sosteniendo los contactos por cerca de 15 segundos.**

7. **Encienda el ventilador si lo desea.**

Presione repetidamente el botón Ventilador [Fan] para encender o apagar el ventilador. Nota: Si el ventilador está encendido cuando se detienga la banda para caminar, el ventilador éste se apagará automáticamente tras algunos minutos.

8. **Cuando usted termine de hacer ejercicios, quite la llave de la consola**

Pise los rieles para los pies, presione el botón de Parar y **ajuste la inclinación de la máquina para correr a la posición más baja. La inclinación debe estar en su configuración más baja cuando la máquina para correr se pliega en su posición para guardarla, de lo contrario se puede dañar la máquina para correr.** Luego retire la llave de la consola y colóquela en un lugar seguro.

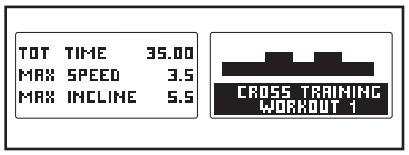
Cuando termine de utilizar la máquina para correr, coloque el interruptor de reiniciar/apagar en la posición apagar [OFF] y desconecte el cable eléctrico. **IMPORTANTE: Si no lo hace, los componentes eléctricos de la máquina pueden desgastarse antes de tiempo.**

CÓMO UTILIZAR UN PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO VARIADO

1. **Inserte la llave completamente en la consola.**

   Vea COMO ENCENDER LA CORRIENTE en la página 14.

2. **Seleccione un programa de entrenamiento variado.**



   Para seleccionar un programa de entrenamiento variado, presione repetidamente el botón de Programas de entrenamiento variado [CROSS TRAINING WORKOUTS] hasta que aparezca el programa de entrenamiento deseado en las pantallas.

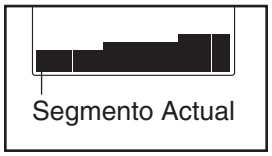
   La pantalla izquierda mostrará la duración, la velocidad máxima y la inclinación máxima del programa de entrenamiento. La pantalla derecha mostrará el nombre del programa de entrenamiento y su perfil de configuración de velocidad.

3. **Para iniciar el entrenamiento, presione el botón INICIO RÁPIDO.**

   Unos instantes tras presionar el botón Inicio Rápido [QUICK START], la máquina para correr se ajustará automáticamente a la primera configuración de velocidad e inclinación del entrenamiento. Agárrese a las barandas y empiece a caminar.

   Después que la banda para caminar comience a moverse, la pantalla derecha le preguntará si desea incluir el entrenamiento en su desafío mensual idóneo. Para incluir el entrenamiento presione el botón que se encuentra debajo de la palabra YES en la pantalla. Luego seleccione Usuario 1 o Usuario 2 de la misma forma y el entrenamiento continuará. Si selecciona NO, el entrenamiento continuará. Nota: La consola puede hacer un seguimiento de la información del historial de entrenamientos para dos usuarios diferentes. Cuando haya determinado qué usuario será usted, continúe seleccionando a ese usuario cada vez que use la máquina para correr. Tras haber seleccionado el usuario 1 ó el usuario 2, se guardará su número de usuario en la memoria durante el resto del entrenamiento.

   Cada entrenamiento se divide en segmentos. Se programa una configuración de velocidad y una configuración de inclinación para la mayoría de los segmentos. En otros segmentos la consola le indicará que realice ejercicios de fuerza. Nota: El mismo ajuste de velocidad e/o inclinación se puede programar para segmentos consecutivos.



   Durante el entrenamiento, el perfil mostrará su progreso. El segmento destellante del perfil representa el segmento actual del entrenamiento. La altura de dicho segmento indica la configuración de velocidad para el segmento actual. Al final de cada segmento se escuchará una serie de tonos y en la pantalla destellarán las nuevas configuraciones de velocidad e inclinación, y el nuevo segmento del perfil.

   Si la configuración de velocidad o inclinación es demasiada alta o demasiado baja en algún momento del entrenamiento, usted puede anularla manualmente pulsando los botones de velocidad o inclinación; **sin embargo, cuando comience el siguiente segmento del entrenamiento, la máquina para correr se ajustará automáticamente a las configuraciones de velocidad e inclinación para ese segmento.**

   Para detener el entrenamiento en cualquier momento, presione el botón Detener [STOP]. Para reiniciar el entrenamiento, presione el botónInicio Rápido o el botón de incremento de velocidad. La banda para caminar comenzará a moverse a 2 KM/H. Cuando el siguiente segmento de entrenamiento comience, la máquina para correr se ajustará automáticamente a la configuración de velocidad e inclinación para el siguiente segmento.

4. **Realice el primer ejercicio de fuerza cuando se le indique.**

   Cuando comience el segmento del primer ejercicio de fuerza, la banda para caminar se ralentizará hasta detenerse y el nombre del primer ejercicio de fuerza se mostrará en la pantalla izquierda.

   La pantalla derecha mostrará el número recomendado de repeticiones para el primer ejercicio de fuerza y mostrará a una persona realizando una demostración el ejercicio.La pantalla izquierda proporcionará instrucciones para ayudarle a realizar el ejercicio.

   Retire el clip del cinturón de su ropa, baje de la máquina para correr y prepárese para iniciar el primer ejercicio de fuerza. Realice el ejercicio con un movimiento lento y rítmico.

   Nota: Cuando realice lunges, alterne las piernas en cada repetición. Cuando realice remo con pesas, haga la mitad de las repeticiones con su brazo derecho y la otra mitad con su brazo izquierdo. Los ejercicios de fuerza exigen el uso de pesas y una pelota inflable para ejercicios (no incluida). **Para comprar pesas o una pelota de ejercicios, llame al número de teléfono que aparece en la portada de este manual.**

5. **Continúe con el programa de entrenamiento variado.**

   Cuando haya realizado el número recomendado de repeticiones, súbase a la máquina para correr, **deslice el clip hacia atrás por el cinturón de su ropa** y presione el botón Continuar [CONTINUE]. La máquina para correr se ajustará automáticamente a los ajustes de velocidad e inclinación para el siguiente segmento.

   El entrenamiento continuará de esta forma hasta terminar el último segmento. Entonces la banda para caminar disminuirá la velocidad hasta detenerse por completo.

6. **Seleccione una función de pantalla y siga su progreso con las visualizaciones en pantalla.**

   Cuando se selecciona la función manual la consola ofrece varios modos de pantalla. La función de pantalla que usted seleccione determinará qué información de entrenamiento se muestra. Presione repetidamente el botón Pantalla [DISPLAY] para seleccionar la función de pantalla deseada.

   A medida que camine o corra en la máquina para correr, la pantalla puede mostrar la siguiente información de entrenamiento:

   - El perfil de la configuración de velocidad del entrenamiento.
   - El tiempo transcurrido.
   - La distancia que se ha caminado o corrido.
   - La velocidad de la banda para caminar.
   - La inclinación de la máquina para correr.
   - El número aproximado de calorías que ha quemado.
   - La fecha
   - Su ritmo cardiaco. Nota: Su ritmo cardiaco puede mostrarse sólo cuando utiliza el sensor de pulso del mango (vea el paso 6 en la página 16) o el sensor de pulso opcional para el pecho (vea la página 22).

   Para reajustar las pantallas, presione el botón Parar, quite la llave, y vuelva a insertar la llave.

7. **Mida su ritmo cardiaco si lo desea.**

   Vea el paso 6 en la página 16.

8. **Encienda el ventilador si lo desea.**

   Vea el paso 7 en la página 16.

9. **Cuando usted termine de hacer ejercicios, quite la llave de la consola.**

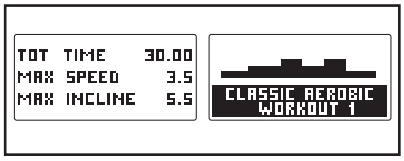
   Vea el paso 8 en la página 16.

CÓMO USAR UN ENTRENAMIENTO AERÓBICO CLÁSICO

1. **Inserte la llave completamente en la consola.**

   Vea COMO ENCENDER LA CORRIENTE en la página 14.

2. **Seleccione un entrenamiento aeróbico clásico.**



   Para seleccionar un entrenamiento aeróbico clásico, presione repetidamente el botón Entrenamientos Aeróbicos Clásicos [Classic Aerobic Workouts] hasta que aparezca el programa de entrenamiento deseado en la pantalla.

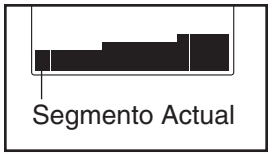
   Cuando se selecciona un entrenamiento aeróbico clásico, la pantalla izquierda mostrará la duración, la configuración de velocidad máxima y la configuración de inclinación máxima del entrenamiento. La pantalla derecha mostrará el nombre del programa de entrenamiento y el perfil de la configuración de velocidad del entrenamiento.

3. **Para iniciar el entrenamiento, presione el botón de ejercicios botón INICIO RÁPIDO.**

   Unos instantes tras presionar el botón Inicio Rápido [QUICK START], la máquina para correr se ajustará automáticamente a la primera configuración de velocidad e inclinación del entrenamiento. Agárrese a las barandas y empiece a caminar.

   Después que la banda para caminar comience a moverse, la pantalla de la derecha le preguntará si desea incluir el entrenamiento en su desafío mensual idóneo. Para incluir el entrenamiento, presione el botón que se encuentra debajo de la palabra YES en la pantalla. Luego seleccione user 1 ó user 2 de la misma forma y el entrenamiento continuará. Si selecciona NO el entrenamiento continuará. Nota: La consola puede hacer un seguimiento de la información del historial de entrenamientos para dos usuarios diferentes. Cuando haya determinado qué usuario será usted, continúe seleccionando ese usuario cada vez que use la máquina para correr. Tras haber seleccionado el usuario 1 ó el usuario 2 se guardará su número de usuario en la memoria durante el resto de la sesión de entrenamiento.

   Cada entrenamiento se divide en segmentos de un minuto. Se programa una configuración de velocidad y una configuración de inclinación para cada segmento. Nota: El mismo ajuste de velocidad e/o inclinación se puede programar para segmentos consecutivos.



   Durante el entrenamiento, el perfil mostrará su progreso. El segmento destellante del perfil representa el segmento actual del entrenamiento. La altura de dicho segmento indica la configuración de velocidad para el segmento en curso. Al final cada segmento se escuchará una serie de tonos y en la pantalla destellarán las nuevas configuraciones de velocidad e inclinación y el nuevo segmento del perfil.

   El entrenamiento continuará de esta manera hasta que el último segmento del perfil titile en el área derecha de la pantalla y termine el último segmento. Entonces la banda para caminar disminuirá la velocidad hasta detenerse por completo.

   Si la configuración de velocidad o inclinación es demasiada alta o demasiada baja en algún momento del entrenamiento, usted puede anularla manualmente pulsando los botones velocidad o inclinación; **sin embargo, cuando comience el siguiente segmento del entrenamiento, la máquina para correr se ajustará automáticamente a las configuraciones de velocidad e inclinación para el siguiente segmento.**

   Para detener el entrenamiento en cualquier momento, presione el botón Detener [STOP]. Para reiniciar el entrenamiento, presione el botón Inicio Rápido o el botón de incremento de velocidad. La banda para caminar comenzará a moverse a 2 KM/H. Cuando el siguiente segmento de entrenamiento se inicie, la máquina para correr se ajustará automáticamente a la configuración de velocidad e inclinación para el siguiente segmento.

4. **Seleccione una función de pantalla y siga su progreso con las pantallas.**

   Vea el paso 5 en la página 15.

5. **Mida su ritmo cardiaco si lo desea.**

   Vea el paso 6 en la página 16.

6. **Encienda el ventilador si lo desea.**

   Vea el paso 7 en la página 16.

7. **Cuando usted termine de hacer ejercicios, quite la llave de la consola.**

   Vea el paso 8 en la página 16.

CÓMO USAR EL DESAFÍO MENSUAL iFIT

1. **Inserte la llave completamente en la consola.**

   Vea COMO ENCENDER LA CORRIENTE en la página 14.

2. **Seleccione el desafío mensual.**

   Para seleccionar el desafío mensual, presione el botón iFIT Monthly Challenge (Desafío mensual iFIT).

   Cuando seleccione el desafío mensual iFIT, puede comenzar el calentamiento mientras responde a varias preguntas. Presione repetidamente los botones situados debajo de la pantalla para seleccionar la respuesta deseada. Presione el botón Registrar [ENTER] después de cada pregunta. La consola mostrará el plan de calorías recomendado para usted. Vea la guía de nutrición acompañante para obtener información detallada sobre el plan de calorías correcto.

   Luego la consola mostrará su nivel de intensidad. Para aceptar el nivel de intensidad, presione el botón situado debajo de Aceptar [ACCEPT] en la pantalla derecha. Para cambiar el nivel de intensidad, presione el botón situado debajo de Cambiar [CHANGE] en la pantalla derecha. Luego presione los botones situados debajo de la pantalla para incrementar o disminuir el nivel de intensidad. Presione el botón Registrar cuando haya seleccionado el nivel de intensidad deseado.

   Si desea cambiar su información de usuario o volver a ver su plan idóneo de calorías, resalte la opción Cambiar Información del Usuario [CHANGE USER INFO] pulsando los botones situados debajo de las flechas descendente y ascendente en la pantalla. Luego presione el botón Enter. Responda a las preguntas según lo descrito anteriormente.

3. **Obtener un desafío mensual idóneo.**

   Tras haber respondido a todas las preguntas, resalte las palabras Nuevo Desafío [NEW CHALLENGE] en la pantalla derecha. Luego presione Enter. Presione el botón situado debajo de la palabra Si [YES] para iniciar un desafío mensual. Para cambiar la hora o la fecha de inicio, presione el botón situado debajo del Si en la pantalla izquierda. Presione los botones situados debajo de la pantalla derecha para mover el cursor. Presione el botón Registrar para seleccionar una opción. Presione los botones situados debajo de la pantalla derecha para cambiar la fecha o la hora. Presione el botón Registrar para deseleccionar una opción. Cuando termine de ajustar la fecha y la hora, presione el botón situado debajo de Terminado [DONE] en la pantalla izquierda. Nota: Para obtener mejores resultados, asegúrese de que la fecha y la hora estén correctamente ajustadas antes de usar el desafío mensual iFIT.

4. **Inicie el entrenamiento.**

   Resalte las palabras Iniciar Entrenamiento [START WORKOUT] en la pantalla derecha presionando los botones situados debajo de las flechas ascendente y descendente. Luego, presione el botón ENTRAR.

5. **Seleccione una función de pantalla y siga su progreso con las visualizaciones en pantalla.**

   La pantalla derecha puede mostrar el número aproximado de calorías quemadas por hora, su intensidad de ejercicios en mts, su ritmo en minutos por milla o minutos por kilómetro, el nivel de inclinación de la máquina para correr, su ritmo cardiaco, preguntas e instrucciones. Para responder a las preguntas presione el botón situado debajo de la respuesta deseada. Presione repetidamente el botón Pantalla hasta que la pantalla derecha muestre la información que más le interesa ver.

   La pantalla izquierda mostrará el tiempo restante del segmento en curso, el número aproximado de calorías quemadas, la velocidad de la banda para caminar, la distancia total recorrida y el tiempo total de entrenamiento.

6. **Termine el entrenamiento.**

   Vea los pasos 4 a 9 en la página 18.

Para revisar su progreso, vea CÓMO REVISAR SU REGISTRO DE DESAFÍO MENSUAL en la página 21.

CÓMO REVISAR SU REGISTRO DE DESAFÍO MENSUAL

Nota: El registro de desafío mensual almacena información durante un periodo máximo de cinco meses.

1. **Inserte la llave completamente en la consola.**

   Vea COMO ENCENDER LA CORRIENTE en la página 14.

2. **Seleccione su registro de desafío mensual.**

   Presione el botón Mostrar Mi Progreso [SHOW MY PROGRESS]. Nota: Cuando presione el botón, terminará su entrenamiento actual.

3. **Identifíquese a sí mismo como Usuario 1 [USER 1] ó Usuario 2 [USER 2].**

   Presione el botón situado debajo del número de usuario que le identifica.

4. **Revise su progreso.**

   La pantalla izquierda mostrará su meta y su progreso total hacia esa meta. La pantalla derecha le permitirá seleccionar la semana o el mes que desea visualizar. Para visualizar una semana o un mes específicos, presione el botón situado debajo de la palabra Semana [WEEK] o Mes [MONTH] hasta seleccionar la semana o el mes que desee.

   Nota: Sólo puede visualizar los meses para los que ya se haya registrado información de ejercicios.

5. **Salga del registro de desafío mensual.**

   Para salir del registro de desafío mensual, presione el botón Mostrar mi progreso.

LA FUNCIÓN DE INFORMACIÓN

La consola exhibe una función de información que le permite seleccionar kilómetros o millas como unidad de medida y activar o desactivar la función demo en pantalla. También puede ajustar la fecha y la hora.

Para seleccionar la función de información, sostenga presionado el botón de Parar mientras que inserta la llave en la consola. Cuando la función de información se selecciona, la siguiente información se muestra:

La pantalla izquierda muestra Inglés [ENGLISH] o Métrico [METRIC] para unidades de medida en millas o kilómetros respectivamente. Para cambiar la unidad de medidas, presione el botón de aumento de Velocidad.

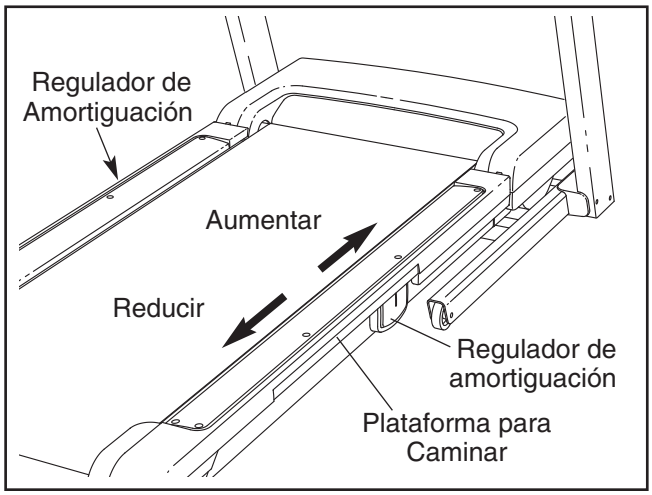
La consola ofrece una función demo en pantalla, diseñado para utilizarse si la máquina para correr se exhibe en una tienda. Cuando se encienda la función demo, la consola funcionará normalmente en cuanto enchufe el cable eléctrico, ponga el cortacircuito a cero/apagado e inserte la llave en la consola. Sin embargo, cuando retire la llave, las pantallas se mantendrán encendidas, aunque los botones no funcionarán. Si la función demo está activada se mostrará la palabra encendido [ON] en la pantalla izquierda mientras se selecciona la función de información. Para encender o apagar la función demo, presione el botón de reducción de velocidad.

El la pantalla derecha le permitirá ajustar la fecha y la hora. Para cambiar la fecha o la hora presione los botones situados debajo del área derecha de la pantalla para mover el cursor. Presione el botón Enter para seleccionar una opción. Presione los botones situados debajo del área derecha de la pantalla para cambiar la fecha o la hora. Presione el botón Enter para deseleccionar una opción.

Para salirse de la función de información, quite la llave de la consola.

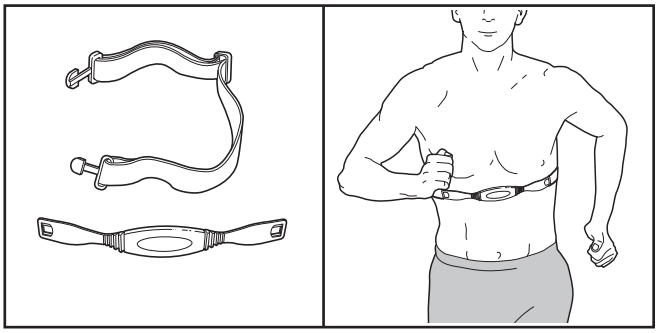
COMO AJUSTAR EL SISTEMA DE AMORTIGUACIÓN

Quite la llave de la consola y desenchufe el cable eléctrico. La máquina para correr ofrece un sistema de amortiguación que reduce el impacto mientras que usted camina o corre en la máquina para correr. Para aumentar la estabilidad de la plataforma de caminar, bájese de la máquina para correr y deslice los reguladores de amortiguación hacia la parte frontal de la misma. Para reducir la estabilidad, deslice los reguladores de amortiguación hacia la parte trasera de la máquina para correr. **Nota: Asegúrese de que ambos reguladores estén ajustados para el mismo grado de estabilidad. Cuanto más rápido corra en la máquina para correr, o cuanto mayor sea su peso, más estable debe estar la plataforma de correr.**



SENSOR OPCIONAL DE PULSO OPCIONAL PARA EL PECHO

Un sensor de pulso opcional para el pecho permite el uso del equipo sin utilizar las manos, mientras hace un seguimiento de su ritmo cardiaco durante los entrenamientos. **Para comprar un sensor de pulso opcional para pecho, por favor vea la portada de este manual.**

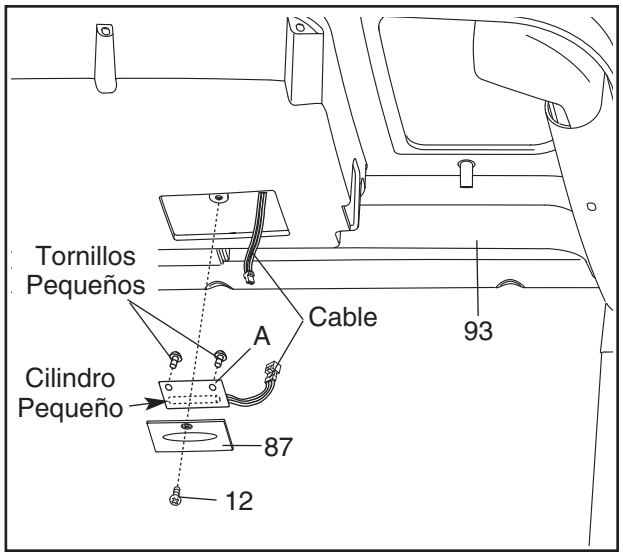


Si usted compra el sensor de pulso opcional para el pecho, siga los pasos de abajo para instalar el recibidor y el cable de empalme corto incluido con el sensor de pulso para el pecho.

1. **Asegúrese que el cable eléctrico esté desenchufado.** Saque el Tornillo de #8 x 3/4" (12) y la Puerta de Acceso (87) de la Base de la Consola (93).

2. Conecte el cable en el recibidor (A) al cable indicado extendiendo de la Base de la Consola (93). **Sostenga el receptor de manera que el cilindro pequeño quede orientado como se muestra, y de frente a la Base de la Consola.** Conecte el receptor con los postes plásticos en la Puerta de Acceso (76) con los dos tornillos pequeños que se han incluido.

3. **Asegúrese que ningún cable se esté pellizcando.** Vuelva a conectar la Puerta de Acceso (87) con el Tornillo de #8 x 3/4" (12). Desheche los otros cables incluidos con el recibidor se pueden deshechar.



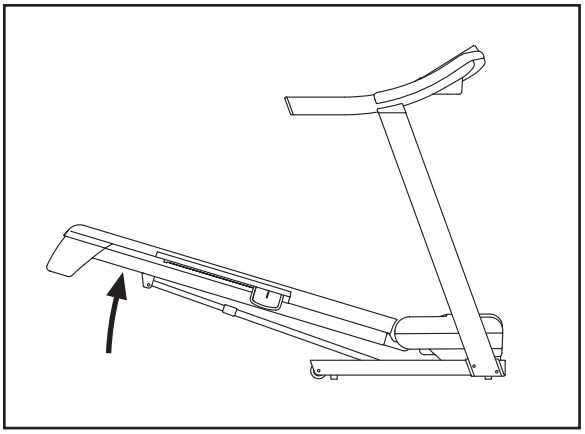
COMO PLEGAR Y MOVER LA MÁQUINA PARA CORRER

COMO PLEGAR LA MÁQUINA PARA CORRER PARA ALMACENAMIENTO

Antes de plegar la máquina para correr, ajuste la inclinación a la posición más baja. Si no hace esto puede dañar la máquina para correr al plegarla. Retire la llave y desenchufe el cable eléctrico. PRECAUCIÓN: Usted debe ser capaz de levantar libremente 20 kg para subir, bajar o mover la máquina para correr.

1. **Sostenga la armadura firmemente en el sitio que se muestra con la flecha a la derecha. PRECAUCIÓN: Para reducir el riesgo de lesiones, no levante la armadura de los rieles plásticos para los pies. Doble las piernas y mantenga la espalda derecha. Asegúrese de flexionar sus piernas y mantener su espalda derecha cuando levante la armadura.** Levante la armadura hasta cerca de la mitad del recorrido de la posición vertical.

2. Levante la armadura hasta que la perilla del pasador se tranque en la posición para guardarla. **Asegúrese de que la perilla del pasador esté trancada en su posición de almacenamiento.**



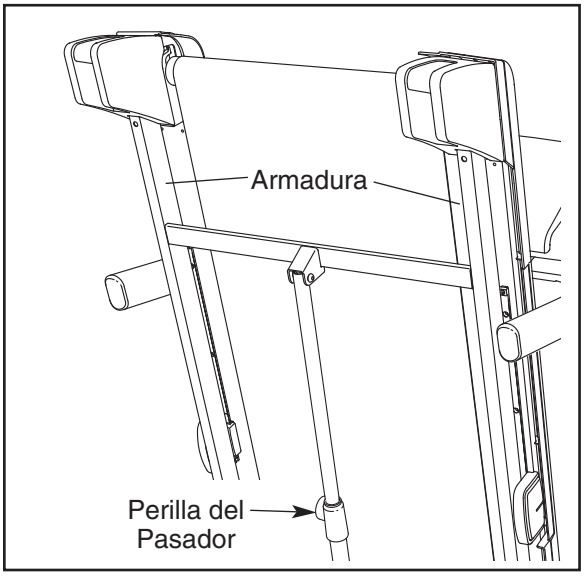
COMO MOVER LA MÁQUINA PARA CORRER

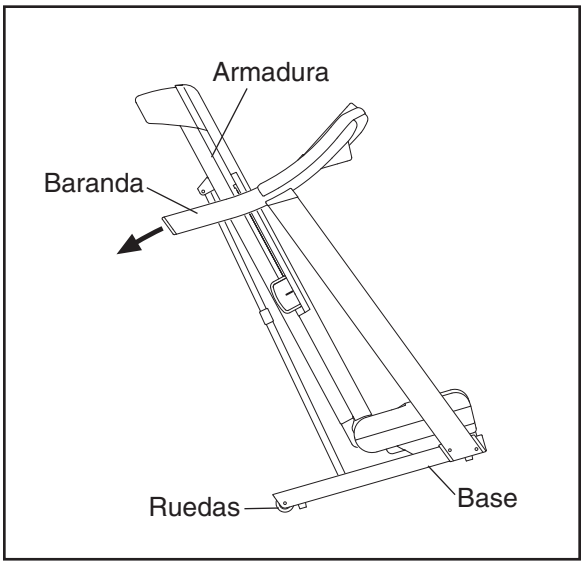
Antes de mover la máquina para correr, conviértala a la posición de almacenamiento tal y como se describía anteriormente. **Asegúrese de que la perilla de almacenamiento esté trancada en su posición de almacenamiento.**

1. Sostenga una baranda y la armadura y coloque un pie contra una de las ruedas.

2. Incline la máquina para correr hasta que se deslice libremente sobre las ruedas. Cuidadosamente mueva la máquina para correr al lugar deseado. **Nunca trate de mover la máquina para correr sin primero inclinarla hacia atrás. Para reducir el riesgo de lesión, tenga extrema precaución mientras mueva la máquina para correr. No trate de mover la máquina para correr sobre una superficie irregular.**

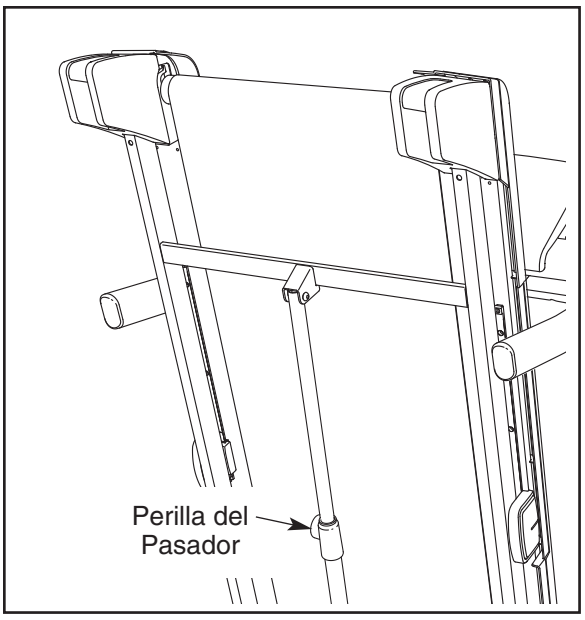
3. Coloque un pie en la rueda, y cuidadosamente baje la máquina para correr hasta que esté en la posición de almacenamiento.



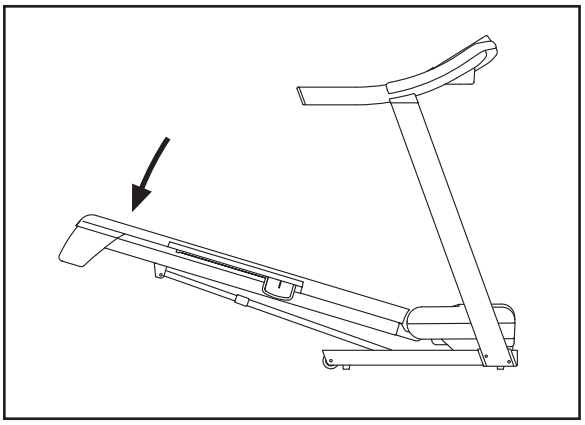


COMO BAJAR LA MÁQUINA PARA CORRER PARA EL USO

1. Sostenga el extremo superior de la máquina para correr con su mano derecha como se muestra. Jale la perilla del seguro hacia la izquierda y sosténgala. Podría tener que empujar la armadura hacia delante a medida que tira de la perilla hacia la izquierda. Gire la armadura hacia abajo y libere la perilla de la barra de bloqueo.



2. **Sostenga la máquina para correr firmemente con las dos manos, y baje la máquina para correr al piso. PRECAUCIÓN: No agarre sólo las barras plásticas de apoyo para los pies ni deje caer la armadura al suelo. Flexione sus piernas y mantenga su espalda derecha.**



PROBLEMAS

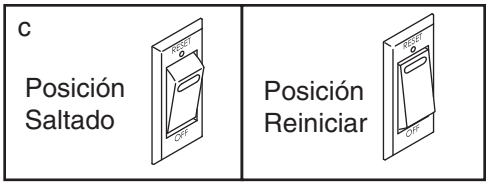
La mayoría de los problemas con su máquina para correr se pueden solucionar siguiendo estos pasos de abajo. Encuentre la síntoma que apliqué, y siga los pasos que se dan. Si necesita más ayuda comuníquese con el establecimiento donde compró su máquina para correr.

PROBLEMA: El aparato no se enciende

SOLUCIÓN: a. Asegúrese que el cable eléctrico esté conectado a un toma corriente con polo a tierra apropiado. (Vea la página 12.) Si necesita un cable de extensión, use solo un cable de 1,5 m o menos de largo.

b. Después que el cable eléctrico se ha conectado, asegúrese de que la llave esté completamente insertada en la consola.

c. Inspeccione el cortacircuito de reiniciar/apagar que se encuentra en la máquina para correr cerca del cable eléctrico. Si el interruptor está fuera de su lugar, el cortacircuito ha saltado. Para reajustar el cortacircuito, espere por cinco minutos y entonces presione el interruptor hacia adentro.



PROBLEMA: El aparato se apaga mientras está en uso

SOLUCIÓN: a. Inspeccione el cortacircuito de reiniciar/apagar (vea el dibuo de arriba). Si el cortacircuito se ha saltado, espere por cinco minutos y entonces apriete el interruptor hacia adentro.

b. Asegúrese de que el cable eléctrico esté conectado. Si el cable eléctrico está enchufado, desconéctelo, espere por cinco minutos y entonces vuelva a conectarlo.

c. Quite la llave de la consola. Insértela completamente otra vez en la consola.

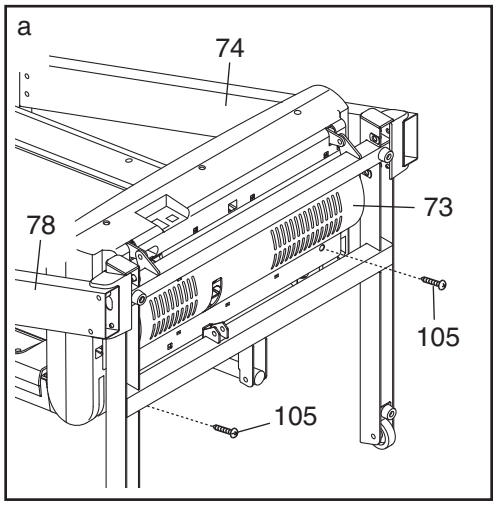
d. Si la máquina para correr todavía no anda, por favor comuníquese con el establecimiento donde compró su máquina para correr.

PROBLEMA: Las pantallas de la consola permancen encendidas cuando usted retira la llave de la consola.

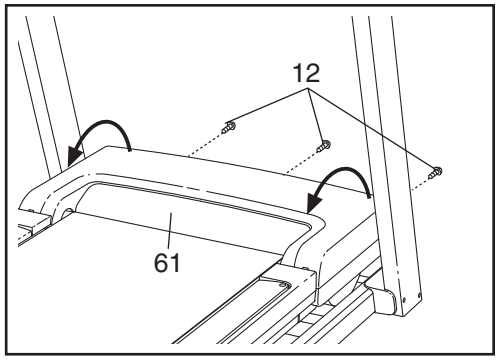
SOLUCIÓN: a.La consola cuenta con una función demo, diseñada para ser usada si se expone la máquina para correr en una tienda. Si la pantalla se mantiene encendida cuando retira la llave, se enciende la función demo. Para apagarlo, presione el botón STOP durante unos segundos. Si la pantalla se mantiene encendida, vea LA FUNCIÓN DE INFORMACIÓN en la página 21 para apagar la función demo.

PROBLEMA: Las pantallas de la consola no funcionan correctamente

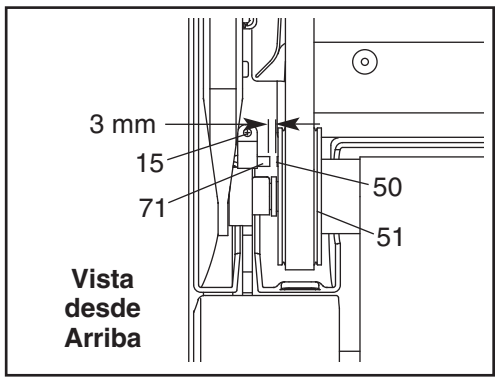
SOLUCIÓN: a.Retire la llave de la consola y DESENCHUFE EL CABLE ELÉCTRICO. Con la ayuda de otra persona, incline cuidadosamente los Montantes Verticales (74, 78) hacia abajo. Puede haber dos Tornillos #8 x 2" (105) en la base de la Cubierta Ventral (73). Si es así, retírelos. Luego levante los Montantes Verticales. Nota: Es necesario usar un destornillador Estrella con al menos 13 cm de largo.



Retire los tres Tornillos #8 x 3/4" (12) y gire cuidadosamente la Cubierta (61) hacia arriba.



Localice el Interruptor de Lengüeta (71) y el Imán (50) en el lado izquierdo de la Polea (51). Déle vuelta a la Polea hasta que el Imán esté alineado con Interruptor de Lengüeta. Asegúrese de que el espacio entre el Imán y el Interruptor de Lengüeta sea de 3 mm. Si es necesario, afloje el Tornillo del Interruptor #8 x 3/4" (15), mueva ligeramente el Interruptor de Lengüeta y luego vuelva a apretar el Tornillo. Vuelva a fijar la Cubierta (no se muestra). Si es necesario incline hacia abajo los Montantes Verticales (no se muestran), vuelva a fijar los Tornillos #8 x 2 (no se muestran) y levante los Montantes Verticales. Ponga en marcha la máquina para correr y déjela funcionando durante algunos minutos para verificar que tenga una correcta lectura de velocidad.



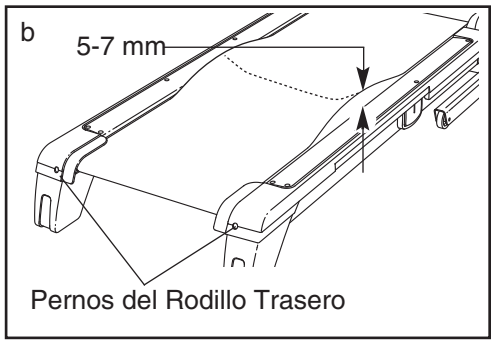
PROBLEMA: **La inclinación de la máquina para correr no cambia correctamente**

SOLUCIÓN: a. Con la llave insertada en la consola, presione uno de los botones de inclinación. **Mientras que la inclinación esté cambiando, saque la llave.** Después de algunos segundos, vuelva a insertar la llave. La máquina para correr automáticamente subirá al nivel de inclinación máximo y entonces regresará al nivel mínimo. Esto calibrará el sistema de inclinación.

PROBLEMA: **La banda disminuye de velocidad cuando se camina sobre ella**

SOLUCIÓN: a. Si necesita un cable de extensión, use solo un cable de 1,5 m o menos de largo.

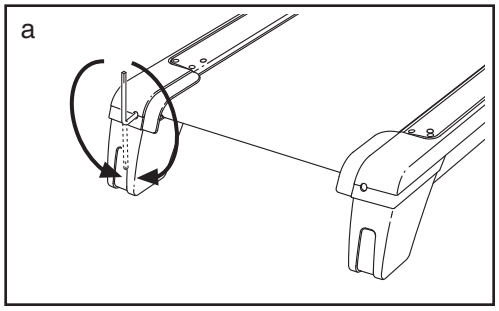
b. Si la banda para caminar se aprieta demasiado, el buen funcionamiento de su máquina para correr puede disminuir y la banda para caminar puede quedar dañada. Saque la llave y **DESCONECTE EL CABLE ELÉCTRICO**. Usando la llave hexagonal, gire los dos pernos de ajuste del rodillo trasero en el sentido opuesto de las agujas del reloj, 1/4 de vuelta. Cuando la banda para caminar esté apretada correctamente, usted debe de poder levantar cada lado de la banda para caminar 5 a 7 cm de la plataforma para caminar. Tenga cuidado de mantener la banda para caminar centrada. Conecte el cable eléctrico, inserte la llave y ande la máquina para correr por algunos minutos. Repita hasta que la banda para caminar esté debidamente apretada.



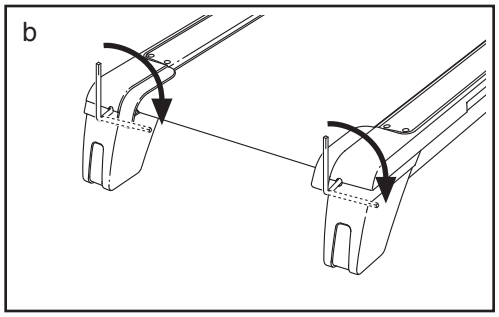
c. Si la banda para caminar todavía baja de velocidad cuando se camina sobre ella, por favor vea la portada de éste manual.

PROBLEMA: La banda está descentrada o se resbala cuando se esté caminando en ella

SOLUCIÓN: a. **Si la banda para caminar no está centrada** primero quite la llave, y **DESENCHUFE EL CABLE ELÉCTRICO. Si la banda para caminar se ha movido hacia la izquierda,** use la llave hexagonal para girar el perno del rodillo trasero izquierdo, 1/2 giro en el sentido de las manecillas del reloj; si la banda para caminar se ha movido hacia la derecha, gire el perno 1/2 giro en contra del sentido de las manecillas del reloj. Tenga cuidado de no apretar demasiado la banda para caminar. Seguidamente, enchufe el cable eléctrico, introduzca la llave para poner en marcha la máquina para correr y déjela funcionando durante algunos minutos. Repita el proceso hasta que la banda para caminar esté centrada.



b. **Si la banda para caminar se resbala cuando se esté caminando en ella,** primero quite la llave y **DESCONECTE EL CABLE ELÉCTRICO.** Usando la llave hexagonal, gire los dos pernos de ajuste del rodillo trasero en el sentido de las agujas del reloj, un 1/4 de vuelta. Cuando la banda para caminar esté apretada correctamente, usted debe de poder levantar cada lado de la banda para caminar 5 a 7 cm de la plataforma para caminar. Tenga cuidado de mantener la banda para caminar centrada. Luego, conecte el cable eléctrico, inserte la llave y ande la máquina para correr por algunos minutos. Repita hasta que la banda para caminar esté debidamente apretada.



GUÍA DE EJERCICIOS

⚠ ADVERTENCIA: Antes de iniciar éste o cualquier programa de ejercicios consulte con su médico. Esto es especialmente importante para individuos con edades superiores a 35 años o para aquellos con problemas previos de salud.

El sensor de pulso no es un dispositivo médico. Varios factores, incluyendo su movimiento, pueden afectar a la precisión de las lecturas del ritmo cardiaco. El sensor de pulso está previsto sólo como ayuda para los ejercicios, determinando las tendencias generales de su ritmo cardiaco.

Las siguientes indicaciones le ayudarán a planificar su programa de ejercicios. Para información más detallada sobre los ejercicios consiga un libro acreditado o consulte con su médico.

INTENSIDAD DE LOS EJERCICIOS

Ya que su objetivo sea quemar grasa fortalecer su sistema cardiovascular, la clave para alcanzar los resultados deseados es hacer ejercicios con la intensidad adecuada. El nivel de intensidad adecuado puede encontrarse tomando como guía su ritmo cardiaco. El esquema que se presenta más abajo muestra los ritmos cardíacos recomendados para quemar grasas y hacer ejercicios aeróbicos.

165	*155*	*145*	*140*	*130*	*125*	*115*	♥
145	*138*	*130*	*125*	*118*	*110*	*103*	♥
125	*120*	*115*	*110*	*105*	*95*	*90*	♥
20	*30*	*40*	*50*	*60*	*70*	*80*	

Para encontrar el ritmo cardiaco adecuado para usted, primero busque su edad cerca de la parte inferior del esquema (las edades se redondean al múltiplo de 10 más cercano). Luego busque los tres números por encima de su edad. Los tres números definen su "zona de entrenamiento". Los dos números por debajo constituyen los ritmos cardíacos recomendados para quemar grasa, el número más alto es el ritmo cardiaco recomendado para realizar ejercicios aeróbicos.

Quemar Grasa—Para quemar grasas eficientemente usted debe hacer ejercicios a un nivel de intensidad relativamente bajo, durante un periodo de tiempo mantenido. Durante los primeros minutos de ejercicio su cuerpo utiliza las *calorías fácilmente accesibles de los carbohidratos* para obtener energía. Sólo tras los primeros minutos su cuerpo comienza a utilizar las *calorías de las grasas* almacenadas para obtener energía. Si su objetivo es quemar grasas, ajuste la intensidad de su ejercicio hasta que el ritmo cardiaco esté próximo al número más bajo de su zona de entrenamiento. Para quemar grasas de manera óptima, ajuste la la intensidad de su ejercicio hasta que su ritmo cardiaco esté próximo al número intermedio de su zona de entrenamiento.

Ejercicios Aeróbicos—Si su objetivo es fortalecer su sistema cardiovascular, sus ejercicios deben ser "aeróbicos". Los ejercicios aeróbicos constituyen una actividad que requiere grandes cantidades de oxígeno durante periodos de tiempo prolongados. Para realizar ejercicios aeróbicos ajuste la intensidad de su ejercicio hasta que su ritmo cardiaco esté próximo al número más alto de su zona de entrenamiento.

GUÍA DE ENTRENAMIENTO

Calentamiento— Inicie cada sesión de entrenamiento estirando y ejercitando ligeramente los músculos durante 5 a 10 minutos. Un calentamiento adecuado aumenta su temperatura corporal, su frecuencia cardiaca y su circulación, preparándole para los ejercicios.

Ejercicios en la Zona de Entrenamiento— Tras el calentamiento aumente la intensidad de sus ejercicios hasta que su pulso se encuentre en su zona de entrenamiento durante 20 a 30 minutos. (Durante las primeras semanas de su programa de ejercicios no mantenga su pulso en su zona de entrenamiento durante más de 20 minutos). Respire de manera regular y profundamente mientras hace ejercicios - nunca contenga la respiración.

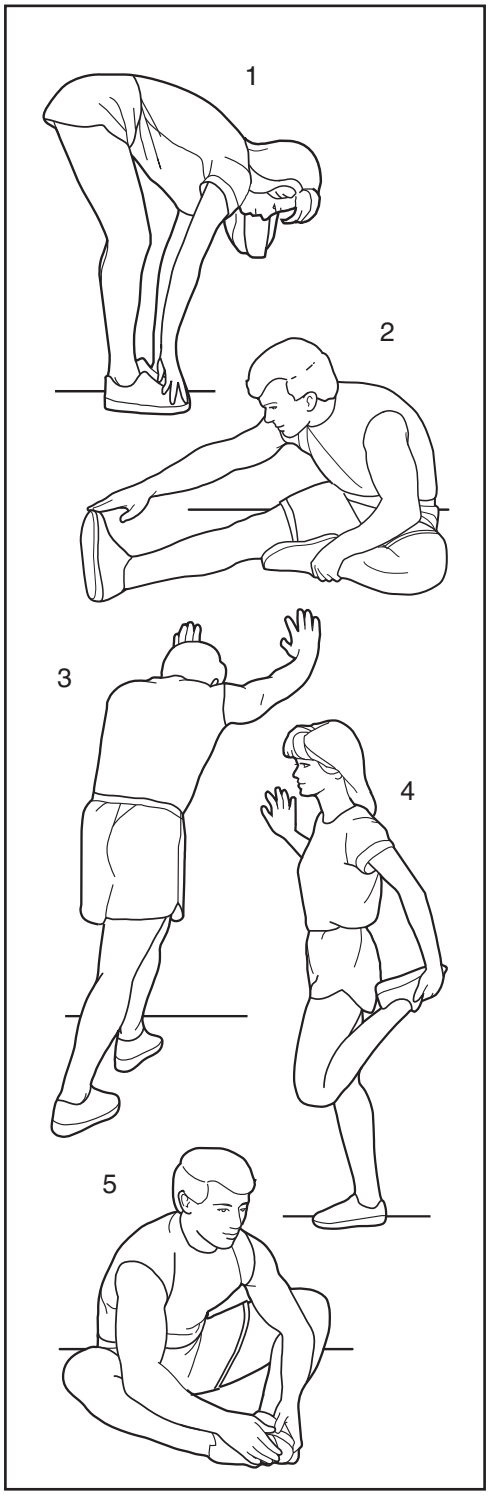
Relajación— Termine cada sesión de entrenamiento con estiramientos de relajación durante 5 a 10 minutos. Esto aumentará la flexibilidad de sus músculos y le ayudará a evitar problemas posteriores al ejercicio.

Frecuencia de Ejercicios

Para mantener o mejorar su forma física, complete tres sesiones de entrenamiento cada semana, con al menos un día de descanso entre sesiones. Tras algunos meses puede completar hasta cinco sesiones de entrenamiento cada semana si lo desea. Recuerde, la clave para el éxito es hacer de los ejercicios una parte regular y agradable de su vida diaria.

SUGERENCIAS PARA ESTIRAMIENTO

La forma correcta para algunos estiramientos básicos está mostrada en los dibujos de abajo. Hágalos despacio—manténgase quieto en cada posición.



1. Extensiones Tocando las Puntas de los Pies

Párese con las rodillas ligeramente dobladas y doble la cintura lentamente hacia el frente. Deje que su espalda y brazos se relajen mientras se estira al máximo hasta tocar las puntas de sus pies. Sostenga la posición contando hasta el 15, relájese. Repita 3 veces. Estira: Tendón de la corva, la espalda y la parte trasera de las rodillas.

2. Extensión de Tendón de las Corvas

Siéntese con una pierna extendida. Doble la suela del otro pie hacia usted y póngala contra el interior de la pierna extendida. Dóblese tratando de tocar los dedos del pie extendido o tanto como pueda. Sostenga la posición contando hasta 15, relájese. Repita 3 veces. Estira: Tendón de la corva, la parte baja de la espalda y la ingle.

3. Extensiones de Tendón de Aquiles y Pantorrillas

Con una pierna enfrente de la otra, reclínese hacia adelante y coloque las manos contra la pared. Mantenga la pierna de atrás estirada y el pie de la misma pierna tocando el suelo completamente. Doble la pierna de enfrente reclínese hacia adelante y empuje con la cadera en dirección a la pared. Sostenga la posición contando hasta 15, relájese. Repita 3 veces con ambas piernas. Estira: Pantorrillas y tobillos.

4. Extensiones de los Cuadricéps

Sosteniéndose con una mano en la pared, con la otra mano agarre uno de sus pies. Acérquelo lo más que se pueda a sus glúteos. Sostenga la posición contando hasta 15, relájese. Repita 3 veces con ambas piernas. Estira: Cuadricéps y músculos de la cadera.

5. Estiramiento de los Muslos Internos de la Cadera

Siéntese con las piernas dobladas y con las plantas de los pies tocando una contra la otra. Tire de los pies juntos hacia adentro lo más que se pueda. Sostenga la posición contando hasta 15, relájese. Repita 3 veces. Estira: Cuadricéps y músculos de la cadera.

LISTA DE PIEZAS—Nº de Modelo PETL40907.0

R1107A

Para ubicar las piezas que figuran debajo, vea el DIBUJO DETALLADO próximo al final de este manual.

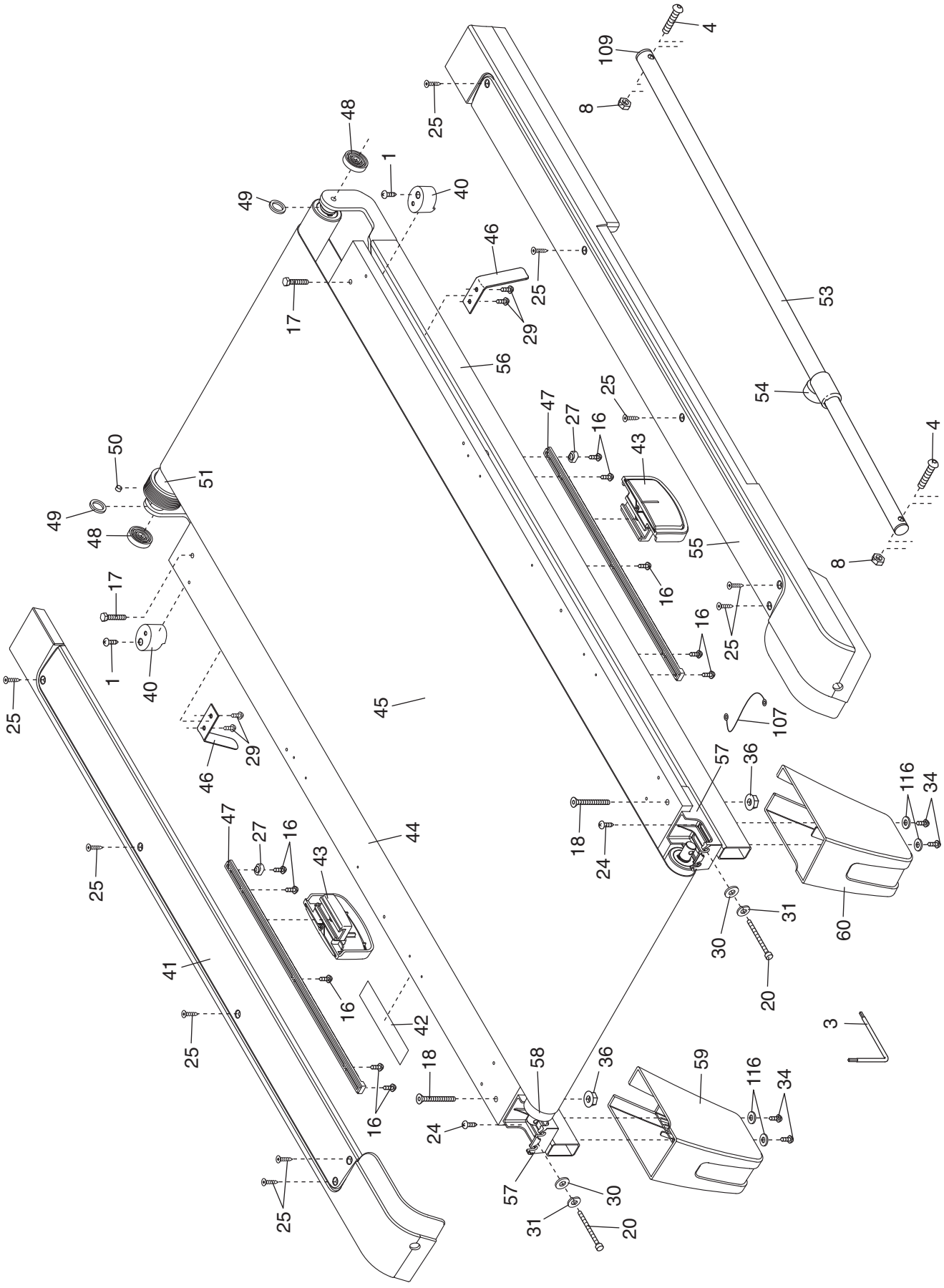
Nº	Ctd.	Descripción
1	6	Tornillo de #8 x 1/2"
2	4	Tornillo Tek de #8 x 1"
3	1	Llave Hexagonal
4	6	Perno de 3/8" x 2"
5	2	Tornillo de #10 x 3/4"
6	4	Perno de 3/8" x 4"
7	4	Perno de 3/8" x 1 1/4"
8	10	Tuerca de 3/8"
9	8	Arandela Estrella de 3/8"
10	2	Arandela Estrella de #10
11	5	Tornillo Tek de #8 x 3/4"
12	16	Tornillo de #8 x 3/4"
13	2	Espaciador de la Almohadilla de la Base
14	1	Soporte del Pasador
15	3	Tornillo de la Baranda de #8 x 3/4"/Tornillo del Interruptor de Lengüeta de #8 x 3/4"
16	10	Tornillo de Riel #8 x 3/4”
17	2	Perno de 1/4" x 1 1/4"
18	2	Perno de 5/16" x 4"
19	2	Perno de 3/8" x 1 1/4"
20	2	Perno del Rodillo Trasero
21	1	Perno de 3/8" x 1 3/4"
22	1	Perno de 3/8" x 1 1/2"
23	2	Perno de 3/8" x 1"
24	14	Tornillo de Tierra de 1/2"
25	10	Tornillo de #12 x 1 1/4"
26	2	Perno del Motor
27	2	Tope del Sistema de Amortiguación
28	1	Corta Circiuto Reajustar/Apagar
29	4	Tornillo de la Guía de la Banda
30	2	Arandela Plana de 1/4"
31	2	Arandela de Seguridad 1/4”
32	1	Transformador
33	1	Baranda Derecha
34	4	Tornillo de #8 x 1 3/4"
35	1	Baranda Izquierda
36	2	Tuerca con Reborde de 5/16"
37	3	Gancho de la Cubierta
38	1	Cable del Montante Vertical
39	1	Cable de Tierra de la Armadura de Levante
40	2	Aislador Delantero
41	1	Riel para los Pies Izquierdo
42	1	Calcomanía de Advertencia
43	2	Sistema de Amortiguación de la Plataforma de Caminar
44	1	Plataforma para Caminar
45	1	Banda para Caminar
46	2	Guía de la Banda
47	2	Riel del Sistema de Amortiguación
48	2	Espaciador de la Armadura
49	2	Espaciador de Rodillo Delantero
50	1	Imán
51	1	Rodillo Delantero/Polea
52	1	Atadura para Cable de 15 1/2"
53	1	Pasador de Almacenamiento
54	1	Perilla del Pasador
55	1	Riel para los Pies Derecha
56	1	Armadura
57	2	Soporte del Rodillo Trasero
58	1	Rodillo Trasero
59	1	Pata Trasera Izquierda
60	1	Pata Trasera Derecha
61	1	Cubierta
62	1	Sistema de Transición de la Correa
63	1	Aislador del Motor
64	1	Motor
65	1	Armadura de Levante
66	2	Atadura para Cable
67	1	Cable de Conexión a Tierra del Controlador
68	1	Cable Eléctrico
69	1	Adaptador del Cable Eléctrico
70	1	Controlador
71	1	Interruptor de Lengüeta
72	1	Gancho del Interruptor de Lengüeta
73	1	Charola Ventral
74	1	Montante Vertical Izquierdo
75	1	Motor de Inclinación
76	1	Espaciador de Montante Vertical Izquierdo
77	2	Tapa del Extremo de la Base
78	1	Montante Vertical Derecho
79	1	Espaciador de Montante Vertical Derecho
80	4	Espaciador del Perno
81	4	Almohadilla de la Base
82	2	Calcomanía de Precaución
83	1	Base
84	2	Rueda
85	2	Atadura Ajustable
86	9	Atadura de 8"
87	1	Puerta de Acceso
88	6	Tornillo de #3 x 3/4"
89	1	Consola
90	1	Charola Izquierda
91	1	Charola Derecha
92	2	Atadura Plástica
93	1	Base de la Consola
94	4	Abrazadera de la Consola
95	1	Parte Inferior de la Barra de Pulso
96	1	Placa de Pulso Superior Izquierda

Nº	Ctd.	Descripción
97	2	Tapa del Extremo de Baranda Delantera
98	2	Tapa del Extremo de Baranda Trasera
99	1	Placa de Pulso Inferior Izquierda
100	1	Llave/Sujetador
101	1	Cable de Conexión a Tierra de la Barra de Pulso
102	1	Placa de Pulso Superior Derecha
103	1	Soporte de lo Electrónico
104	1	Espaciador del Motor de Levante
105	2	Tornillo de #8 x 2"
106	1	Teclado
107	1	Armadura/Cable de Tierra de Rodillo
108	1	Placa de Pulso Inferior Derecha
109	1	Tapa del Extremo de la Barra de Bloqueo
110	2	Inserción del Montante Vertical
111	1	Cable del Motor de Inclinación
112	4	Tornillo con Cabeza Arandela de #8 x 1/2”
113	1	Filtro
114	2	Arandela Estrella de #8
115	1	Receptáculo
116	4	Arandela Plana de M4.5
117	1	Tuerca de Bloqueo de #8
118	1	Perno de #8 x 3/4"
119	1	Cable de Tierra de 4"
120	1	Ventilador de la Consola
121	4	Tornillo del Ventilador de la Consola
122	2	Buje del Motor
*	–	Cable Azul de 10", M/F
*	–	Cable Azul de 8", 2F
*	–	Cable Negro de 4", 2F
*	–	Cable Negro de 4", M/F
*	–	Cable Rojo de 4", M/F
*	–	Cable Blanco de 8", 2F
*	–	Manual del Usuario

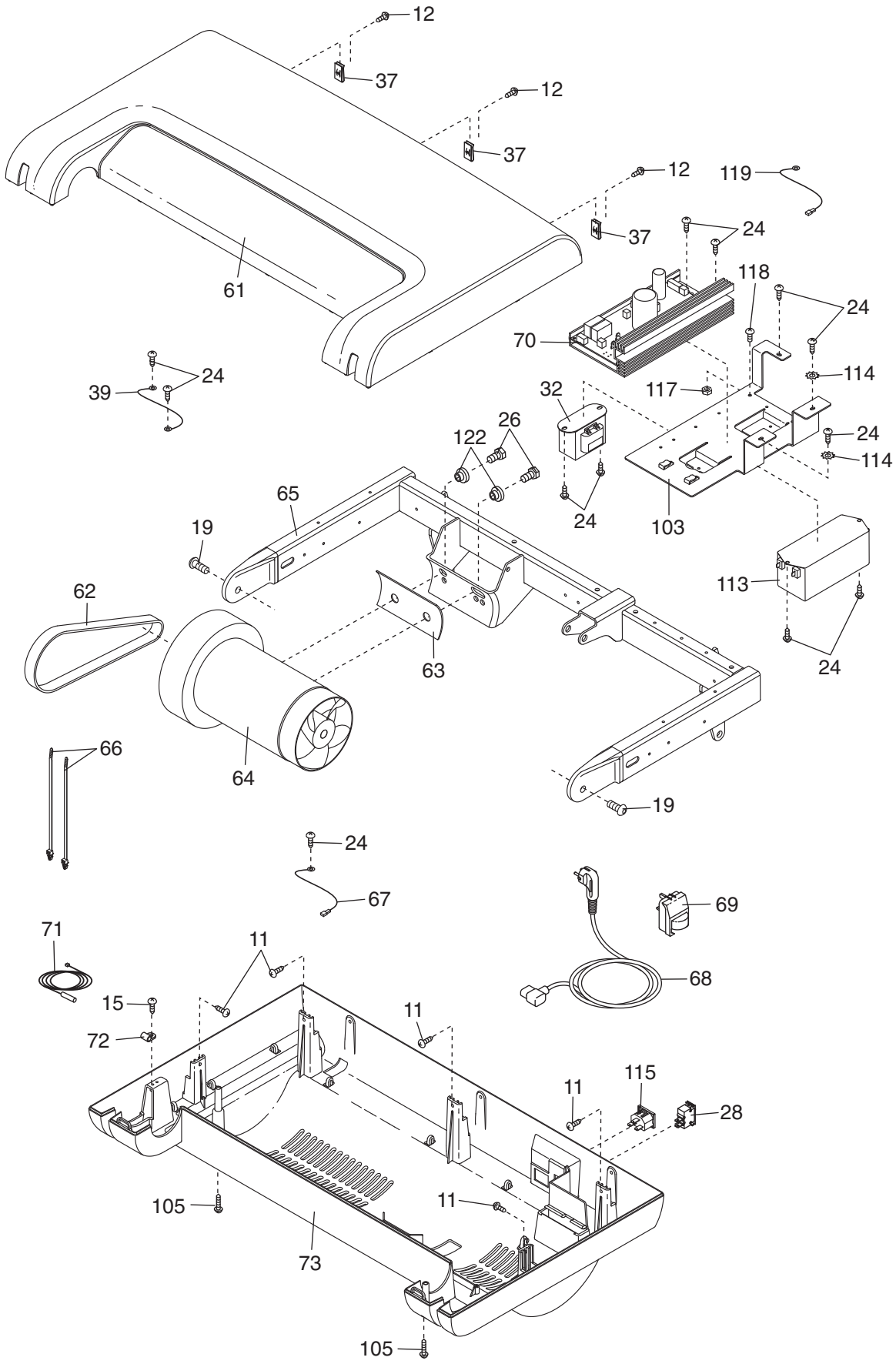
*Estas piezas no están ilustradas.

Las especificaciones de este equipo están sujetas a cambios sin previo aviso.

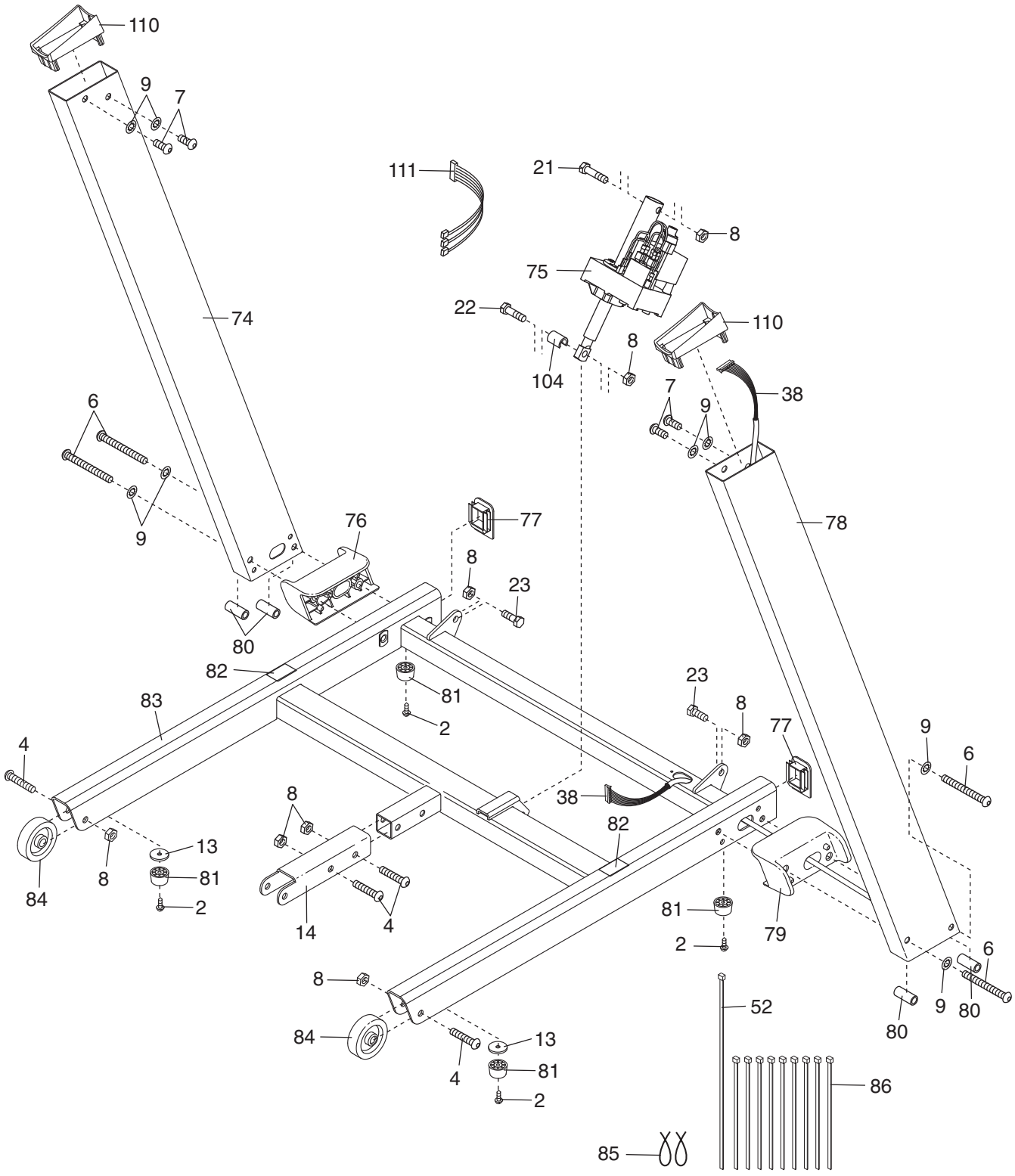
DIBUJO DE LAS PIEZAS A—Nº de Modelo PETL40907.0 R1107A



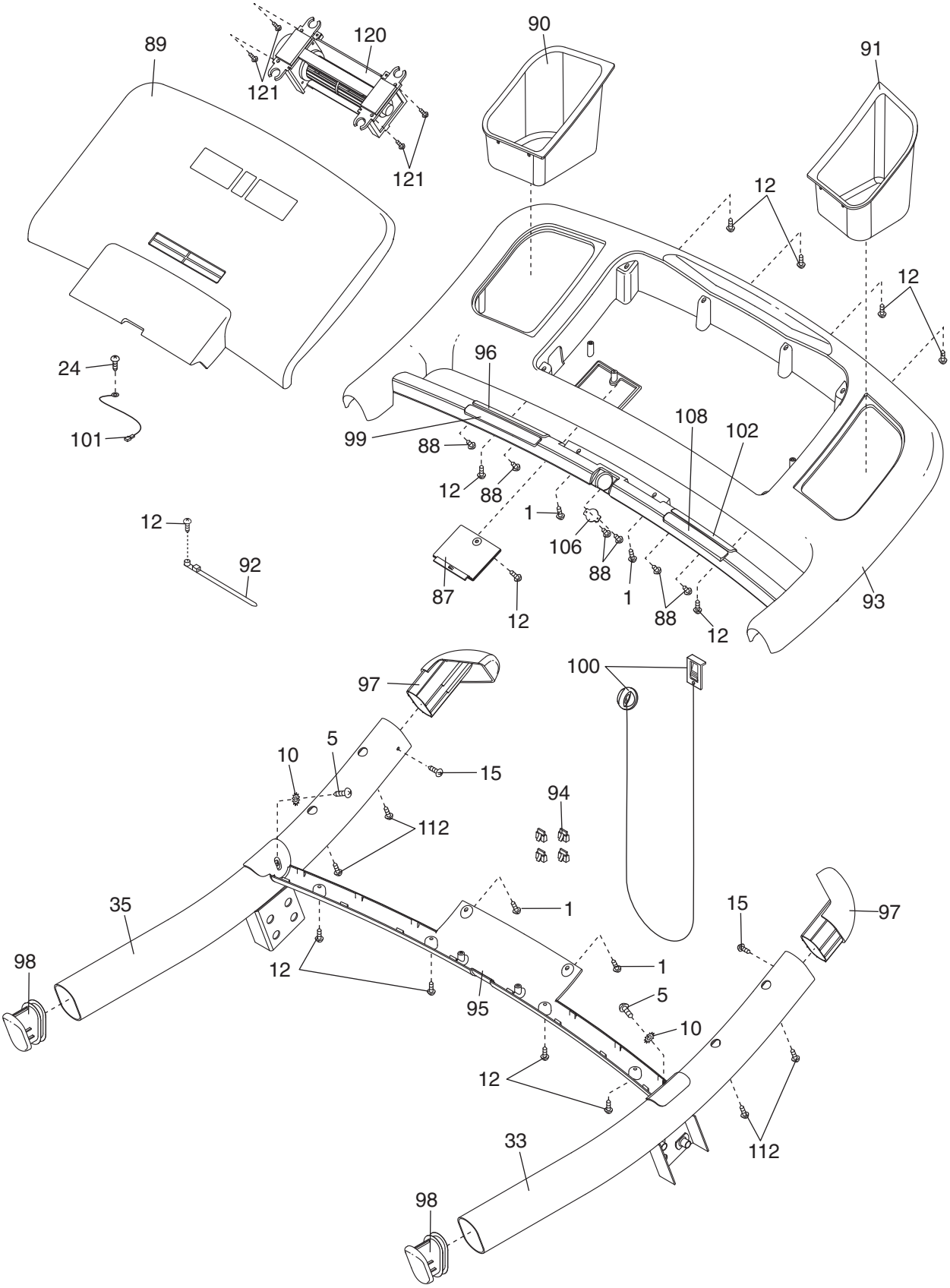
DIBUJO DE LAS PIEZAS B—Nº de Modelo PETL40907.0 R1107A



DIBUJO DE LAS PIEZAS C—Nº de Modelo PETL40907.0 R1107A



DIBUJO DE LAS PIEZAS D—Nº de Modelo PETL40907.0 R1107A



COMO ORDENAR PIEZAS DE REPUESTO

Para ordenar componentes de repuesto lea la portada de este manual. Para ayudarnos a proporcionarle asistencia, por favor esté listo para proporcionar la siguiente información cuando nos contacte:

- número de modelo y número de serie del producto (vea la portada de este manual)

- nombre del producto (vea la portada de este manual)

- número clave y descripción del (de las) pieza(s) (vea la LISTA DE PIEZAS y DIBUJO DETALLADO hacia el final de este manual)

INFORMACIÓN SOBRE EL RECICLAJE

Este producto electrónico no deberá arrojarse en ningún caso a los cubos de basura municipales. Con el fin de preservar el medio ambiente, este producto deberá reciclarse una vez concluida su vida útil según lo estipulado en la legislación vigente.

Utilice las instalaciones de reciclaje autorizadas para recopilar este tipo de residuos en su zona. Al hacerlo, estará ayudando a conservar los recursos naturales y a mejorar los estándares europeos de protección medioambiental. Si desea obtener más información sobre métodos seguros y correctos para deshacerse de este tipo de productos, póngase en contacto con la oficina municipal o con el establecimiento en el que adquirió este producto.

Nº de Pieza 257422 R1107A

Impreso en China © 2007 ICON IP, Inc.